yemek zevki



yemekzevki.com.tr



Sayı: 204 / 01 / Ocak 2018
KDV Dahil (8 TL)
KKTC FİYATI: (9 TL)

2G ;)
Girit ve
Gaziantep
Mutfağı....

Ekmeğini,
çayını,
çikolatanı
kendin
yap..!

En
havalı
sarışın;
MUZ

Michelin
yıldızlı 'Kış'
menüsü...

Daha fazla mutfak,
çok daha fazla sağlık...

İÇİNDEKİLER



















GRUP BAŞKANI: H. FERRUH IŞIK

İMTİYAZ SAHİBİ İSTMAG MAGAZİN GAZETECİLİK İÇ VE DIŞ TİC. LTD. ŞTİ.

GENEL MÜDÜR VE SORUMLU MÜDÜR Mehmet SÖZTUTAN
mehmet.soztutan@img.com.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ EREN AYDIN *eren.aydin@img.com.tr*

SANAT YÖNETMENİ İsmail GÜRBÜZ *ismail.gurbuz@img.com.tr*

GRAFİK TASARIM Berkan KESGİN *berkankesgin@gmail.com*

İÇERİK & KONSEPT DANIŞMANI İnci BAK

FOTOĞRAF EDİTÖRÜ Hande GÖKSAN

YAYIN DANIŞMANLARI Prof Dr. Hüsnü GÜNDÜZ / Prof. Dr. İsmail KAYA
Doç. Dr. Mehmet Ali ÖZBUDUN

YEMEK DANIŞMANLARI T.Yücel DEREYAYLA / Fikret ÖZDEMİR
Fatih KAYA / Huriye ERSOY / Sevim GÖKYILDIZ / Kadir BAYRAK
Gizem TUTAR / Ayvaz AKBACAK / Orkun BULUT / Elif ÇITAK
Aslıhan IŞIN / Nurgün UÇKUNKAYA / Hülya ULUPINAR / Atıf YORAL

EĞİTMEN Serap YOMRA

MUHASEBE VE FİNANS MÜDÜRÜ Mustafa AKTAŞ *mustafa.aktas@img.com.tr*
Tel: (0212) 604 51 02

BİLGİ İŞLEM Emre YENER *emre.yener@img.com.tr*

ABONE SORUMLUSU Nurten DEMİR *nurten.demir@img.com.tr*

RENK AYRIMI Türkiye Gazetesi Renk Ayrımı Servisi

İDARE MERKEZİ Güneşli Evren Mah. Bahar cad. Polat İş Merkezi B Blok No:3
Bağcılar/İstanbul Tel: (0212) 604 51 00 Faks: (0212) 604 50 51

BASKI İHLAS GAZETECİLİK A.Ş. Merkez Mahallesi 29 Ekim Caddesi İhlas Plaza
No:11 A/41 Yenibosna-Bahçelievler/ İSTANBUL Tel: +90 212 454 30 00
Fax: +90 212 454 34 94 www.ihlasmatbaacilik.com

Dağıtım: Doğan Dağıtım

e-mail: img@img.com.tr - info@yemekzevki.com.tr
web: www.yemekzevki.com.tr

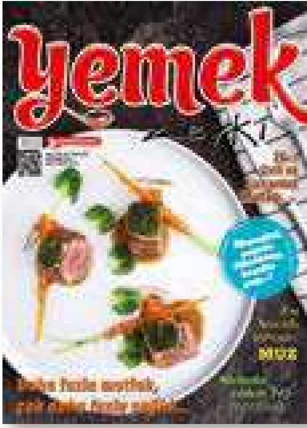
Yayın Türü: Ulusal, Süreli

BANKA HESABI
İSTMAG MAG. GAZT. YAY. İÇ VE DIŞ.TİC. LTD. ŞTİ
GARANTİ BANKASI

GÜNEŞLİ ŞUBESİ	: 295
HESAP NO	: 6293152
İBAN NO	: TR02 0006 2000 2950 0006 2931 52

Company	: İSTMAG MAG.GAZT.YAY.İÇ VE DIŞ.TİC.LTD.ŞTİ
Bank	: TURKIYE GARANTİ BANKASI
Bank account	: 9073622 EURO
Swift code	: TG BATRIS XXX
Branch	: GÜNEŞLİ BRANCH
Branch code	: 295
IBAN code	: TR74 0006 2000 2950 0009 0736 22

Yıllık Yurtiçi Abone Bedeli : *80 TL* • Yıllık Yurtdışı Abone Bedeli : *70 Euro*



KAPAK FOTOĞRAFI
Pikan Ceviziyle Kaplı Kuzu Sırtı
Fotoğraf ve Yapım: d.ream Akademi

YEMEK
ZEVKİ
EDİTÖR



Yaşamak için yemek
Yemek için yaşamak

eren.aydin@img.com.tr

erenaydin77

@erenaydin

erenaydin77

Neden dışa bağımlı olduk?

Zaman durmaksızın aktıkça yan etki olarak kronikleşen küresel kıtlık çukurunu da oymaya devam ediyor. Tıpkı bir çarkın dişlileri gibi, aşınmaya çözüm bulunamıyor. Dünyanın sakini insan, olageldiğinden beri sürekli bu sorunla mücadele içerisinde. Ve maalesef her yeni gelen nesil biraz daha kaybetmiş şekilde savaşa devam kararı alıyor. Koca bir yerküreye sahip olmamıza rağmen çok küçük oranda değerlendirebildiğimiz topraklara sahibiz. Dünyanın birçok bölgesine - ülkesine baktığımızda kendimizi şanslı addedebiliriz. Gıda konusunda sıkıntı çekmeyen ender topraklar üzerinde yaşıyoruz. Özellikle Güzel Anadolu'muz halen inatla, yılmadan, cömertçe bizlere ihsanda bulunuyor... Anadolu'nun bereketli topraklarında filizlenen her çeşit tohum, lezzetinden ve kalitesinden ödün vermeden sofralarımıza aş oluyor. Şükür ki, şöyle kabataslak baktığımızda hala kendi kendimize yetebiliyoruz. Yetiyoruz yetmesine de, sadece toprak, emek ve nihayetinde tarım bizlere derman olamamış. İşin ekonomi boyutunu göz ardı etmemiz mümkün değil . Öyle bir fotoğrafla karşı karşıyayız ki, kendi ürettiğimizi kendimiz tüketemez hale gelmişiz. Maliyetlerin yüksek oluşu tarım ürünlerimizin alım değerini artırırken, çiftçiye de yeterli geliri sağlayamaz hale gelmiş. Gün sonunda bir markete uğradığımızda raflardaki nohudun Meksika'dan, mercimeğin Kanada'dan, börülcenin Peru'dan geldiğine şahit oluyoruz. İthal ürün olmalarına rağmen yerli ürünümüzden daha ucuza sahip oluyoruz. Ama gel gör ki, bir Anadolu nohudunun, mercimeğinin, börülcesinin yanından bile geçemiyor. Şimdi bizim burada kafamızı karıştıran önemli ayrıntılar var; Yurt dışından getirdiğimiz bir bakliyat yerli üründen nasıl ucuz olabiliyor? Üretim maliyetlerimizde ne gibi sorunlar var da fiyatlarımız yüksek?
Birincisi; Bize gönderilen ürünler muhtemelen stok ürünler. Silolarda bekleyen eski hasatlar uygun fiyata ihraç ediliyor.
İkincisi; Yerli üreticimiz ürünü üretiyor, fiyat yüksek satamıyor, elinde kalıyor ve seneye tekrar yetiştirmeme kararı alıyor. Ya çiftçiliği bırakıyor, ya da para kazanabileceği ürünler üzerine çalışmalarına devam ediyor. İşte bizi ilgilendiren asıl problem bu. Anadolu'da değerlendirilmeyi bekleyen topraklarımız maalesef boş bekliyor. Tarım işine rağbet yok, çünkü çiftçi para kazanamıyor.
Evet şimdi istediğimiz miktarda ürünü istediğimiz fiyata getirebiliyoruz. Günü kurtarma çabası içerisindeyken, aslında 'ana' konumuzu ıskalıyoruz; Başta da belirttiğimiz gibi dünyanın acı gerçeği 'kıtlık'... Ve biz bu kaosa gönüllü kucak açıyoruz. Böyle devam edersek fatura gelecek nesillere kesilecek... Tarımın bitmesi, dışa bağımlılık, günümüz konjonktüründe bizim için gerçek bir 'felaket' olabilir. Bir an önce bu gaflet uykusundan uyanmamız gerek..! Toprağımıza, mahsulümüze, çiftçimize sahip çıkalım...

2018'in bol bereket, lezzet, sıhhat ve afiyet getirmesi dileğiyle,
Toprağa dair emeğimiz bol, zenginliğimiz daim olsun...

Eren Aydın

YEMEK ZEVKİ **YENİLER**



Tarladan kavanoza

Melis, turşu, közlenmiş sebze ve sos üreticilerinden Euro Gıda bünyesinde üretilerek tüketiciyle buluşmaya devam ediyor. Tarladan sofraya mahsulün en iyisini en kısa sürede ve tam tadında ulaştırmak için üretim fabrikasından emektar çiftçilerine kadar tüm süreci ustalıkla yöneten Melis, güçlü Ar-Ge ekibiyle de ürün skalasını zenginleştirmeye devam ediyor.



Seğmen'e en anlamlı ödül...

"İlham veren isimler, marka fikirler" sloganıyla bu yıl 3. 'sü düzenlenen Ankara Marka Festivali büyük ilgi gördü. Üç gün süren festivalde iş, kültür, sanat ve spor camiasından tanınmış isimler Ankaralılarla buluştu. ATO tarafından düzenlenen 3. Ankara Marka Festivali kapsamında verilen "Ankara'ya Değer Katanlar" ve "Ankara'nın En Değerli Markaları" ödülleri sahiplerini bulurken, Seğmen'de Ankara'nın en değerli markaları kategorisinde ödül aldı.



2018'e de aynı hedefle...

Reis Gıda 37 yıldır gerek sosyal sorumluluk projeleriyle gerek tarıma yaptığı desteklerle sektörüne güç veriyor. Yapılan araştırmalarda, 2017 yılında da Reis pirinç ve bakliyat kategorisinde en güvenilen lezzet, en çok tercih ve tavsiye edilen markası oldu. 2018 yılında da Reis pirinç ve bakliyat sektöründe başarısını koruma ve pazardaki güçlü marka imajını sürdürmeyi devam ettirme niyetinde.



2018 yılına Cook-i bot ile giriyor...

Çevrimiçi medyada kısaltılmış adıyla "bot" olarak bilinen, yapay zeka ve derin öğrenme tabanlı akıllı yazılımlar hayata geçmeye başladı. Türkiye'de de bu yolda ilk adımı atan firma Sedat Tahir A.Ş.-Cook markası, 2018'de messenger uygulaması ile çalışan ve müşteri memnuniyeti odaklı bir yazılım kullanmaya başlıyor . Sedat Tahir A.Ş.-Cook İş Geliştirme Koordinatörü Gökhan Tiritoğlu, "Favori ürünlerimizin entegrasyonuyla bilgiler senkronize ediliyor. Cook-i bot kullanan müşterinin sorun çözümünde zamandan tasarruf sağlarken, müşteriyi doğru yönlendirmede çok daha verimli sonuç elde edilecek" açıklamasında bulundu.

YEMEK ZEVKİ YENİLER



Bulaşıklar 1 saatte tertemiz, kupkuru...

Bu kış bulaşıklar dert olmaktan çıkıyor. Keyifle yenen yemeklerden sonra bulaşıklar yeni nesil dream serisi Hotpoint bulaşık makinesinde tertemiz yıkanıyor. Hotpoint patentli 'power dry' teknolojisiyle tüm bulaşıklar sadece 1 saat içinde yıkanıp kurutuluyor. Hotpoint'in yeni nesil bulaşık makinesi ilave hava çekiş sistemi ile kurulama sırasında oluşan buharı dışarı atarak çok zor kuruyan plastik bulaşıklarda bile mükemmel kurutma sağlıyor.



Yaşam alanlarınızda doğayı düşleyin...

Şehir hayatının koşuşturmasına kapılanlar doğayla iç içe bir yaşamın hayalini kuruyor. Ahşabın gerçekçi görünümünün birebir yansıdığı tasarımlar ise doğayı içeriye taşıyor. Seramiksan'ın doğaya özlem duyanlar için özel olarak tasarladığı doğalından ayırt edilemeyecek güzellikte seramikler kullanım özellikleriyle de dikkat çekiyor. Seramiksan tarafından gövdesi renkli olarak üretilen serilerin de yer aldığı koleksiyon daha doğal daha gerçekçi tasarımlar sunuyor.



Elmor A.Ş. Genel Müdürü
Enver ÖZ

Yıllar süren güvenli birliktelik...

E.C.A. , "Yıllarca Beraberlik" ilkesinin vermiş olduğu amaç doğrultusunda E.C.A. markalı krom kaplı tek kumandalı – çift kumandalı batarya ve musluk gurubu ürünlerinde 20 yıl garanti veriyor. E.C.A., teknolojisine ve ürünlerine duymuş olduğu güvenle ''Yıllarca Beraber Olmak Garanti!'' diyerek tüketicilerine E.C.A. garantisiyle teşekkür ediyor.



Bosch'la gelen siyah ve beyaz şıklığı...

Bosch Ev Aletleri'nin, davlumbaz, ocak ve fırından oluşan üçlü beyaz ve siyah ankastre setleri her mutfağa ve her zevke uygun şık alternatifler sunuyor. Pratik kullanımlı, kolay temizlenen ankastre setler düşük enerji tüketimi ile verimli kullanım sağlıyor.

YEMEK ZEVKİ YENİLER



Waffle keyfini mutfaklarınıza taşıyın...

Evde tatlı vakitler geçirmek isteyenlere Korkmaz Mia Waffle Makinesi ile tam kıvamında lezzetler sunuyor. Eşit ısı dağılımı sağlayan, yapışmayı önleyen ve kolay temizlenebilen granit iç yüzeyi ile fark oluşturan Korkmaz Mia Waffle Makinesi'nin el yakmayan özel tasarım kulpları ve ayarlanabilir ısı kontrolü de bulunuyor. Mutfakta birbirinden lezzetli tatlar hazırlamak isteyenler 199 TL'lik fiyatı ile Korkmaz mağazalarında bulunan Mia Waffle Makinesi'ni tercih ediyor.



Atıştırmalığın böylesi...

Polonez, et severler için alışılagelmişin dışında farklı bir atıştırmalık lezzeti sunuyor. Kurutulmuş Füme Et, lezzetinin yanı sıra içeriğindeki yüksek protein değeriyle besleyici ve doyurucu atıştırmalıkların başında geliyor. Polonez Elit Seri'sinde yer alan kurutulmuş füme et, adından da anlaşılacağı gibi etin kurutulmuş, fümelenmiş hali ve özellikle aperatif olarak tüketilebilecek bir ürün.



Uykunun en konforlusu...

TAÇ, doğal yapıya sahip Cotton Yastık ile uyku kalitesini artırmaya yardımcı oluyor. Dış kumaşı ve iç dolgusu pamuklu olan TAÇ Cotton Yastık, hafif ve yumuşak bir uyku ortamı sunarken, yastığın fermuarlı kılıfı rahatlıkla çamaşır makinesinde yıkanabiliyor.



'Çıt'latmaya devam...

Bu kışta atıştırmalığın şampiyonu ay çekirdeği olacak gibi görünüyor. Papağan Kuruyemiş verilerine göre, geçen yıl kış döneminde tüm kuruyemiş çeşitleri içinde, ay çekirdeği tüketimi yüzde 49.96'lık orana ulaşmıştı. Bu yıl tüketimin yüzde 50'yi geçmesi bekleniyor. Kış dönemi, kuruyemişin en yoğun olarak tüketildiği dönem olarak öne çıkıyor. Evde, televizyon başında, misafirlikte veya eğlence mekanlarında kuruyemiş çeşitleri mutlaka sofradaki yerini alıyor. Kuruyemiş çeşitleri arasında ise ay çekirdeği, şampiyonluğu kimseye kaptırmıyor.

YEMEK ZEVKİ YENİLER



HiPP'ten hassas nemlendirici krem...

Soğuk kış günlerinde, HiPP Hassas Nemlendirici Krem, hassas cildinizi nemlendirirken; içeriğindeki organik badem yağı ile sayesinde de cildi beslemeye yardımcı oluyor. Renklendirici, alerjen bileşenler, mineral yağ, esansiyel yağ, polietilen glikol (PEG), paraben ve hayvansal ham maddeler içermiyor. HiPP Hassas Nemlendirici Krem, organik badem yağı içeriyor.



Sağlığı yeniden keşfedin...

GNC markası artık Türkiye'de seçkin eczanelerde satışta. GNC ürünlerinin büyük bir çoğunluğunun ham maddesi doğal kaynaklardan elde edilmekte ve imalatından tüketici ile buluştuğu noktaya kadar her süreçte son teknoloji kullanılıyor. "Live Well / İyi Yaşamak" sloganı ile hareket eden GNC, Amerikan Sağlık Örgütü FDA (Food & Drug & Administration) tarafından kabul edilen RDA (Recommended Daily Allowance) standartları referans alınarak üretim yapıyor. Vitamin, mineral, bitkisel takviye, sporcu ürünleri ve kilo kontrolü besin destekleri gibi geniş bir ürün yelpazesine sahip olan GNC ile hayat kalitenizi yükseltecek ve sağlığı yeniden keşfedeceksiniz.



'Yöresel' tatlar 'yerel' lezzetlerle olur..!

Yöresel lezzetlerin önemine dikkat çekmek amacıyla gerçekleşen "Tropicana ile Yerel Lezzetler" etkinliğinde, ünlü şef Jale Balcı, geleneksel yemekleri Tropicana meyve sularıyla buluşturarak birbirinden lezzetli yöresel tatlar hazırlarken Ceyda Düvenci de katkıda bulundu. "Tropicana 100% Elma Suyu Amasya ile Kereviz Çorbası", Tropicana Kayısı Nektarı Malatya ile Dana İncik", "Tropicana Vişne Nektarı Afyon ile Mor Lahana", "Tropicana Şeftali Nektarı Bursa ile Dondurma ve "Tropicana Karışık Meyve Nektarı Anadolu ile Fırında Kış Meyveli Tatlı hazırlayan Ceyda Düvenci, "Türkiye tam bir meyve cenneti... Tropicana'da Türkiye'nin en tercih edilen yerel meyvelerini isimleriyle özdeşleştirerek, en çok bilinen yörelerinden toplayıp, meyve suyu olarak sofralarımız konuk oluyor" dedi.



Anne yemeğinden vazgeçemiyorsanız...

Türkiye'de teknoloji alanında çalışan kadınları teşvik etmek amacıyla 2016 yılında hayata geçirilen Teknolojinin Kadın Liderleri yarışmasının "Yılın Kadın Girişimi" ödülünün sahibi MamaMe, sisteme aldığı kadınlara sanal sayfaları üzerinden satış yapma ve sağlıklı anne yemeği hasreti çeken tüketici ile buluşmalarına imkan sağlıyor. Beyaz yakalı, yoğun iş yaşantısı nedeniyle yemek yapamayan ama sağlıklı anne yemeği özlemi çeken, yeni evli veya çocuklu çiftler, hatta bekar anne ve babalar, annesinden uzak okumak için veya çalışmak için İstanbul'a gelmiş gençler artık MamaMe'de buluşuyor. Anadolu'nun etnik çeşitliliğini koruyan ve tüketici ile buluşturan MamaMe, ön sipariş sistemi ile çalışıyor ve yemekler soğuk ya da ılık gönderiliyor. Tüketici siparişi sonrası evde taze taze hazırlanan yemekler, yüzde 100 sızdırmaz mikrodalga fırına uyumlu kaplarda ve yine bir kadın girişimi tarafından örülen pamuk iplikten yapılmış filelerde tüketicinin belirlediği saatte adrese teslim ediliyor.



Starbucks keyfini 'soğuk' deneyimleyin...

Starbucksın yeni hazır soğuk kahvelerini, Türkiye'de seçkin süpermarketlerde satışa sunmasıyla birlikte, kahve severler bu aydan itibaren yeni bir deneyim yaşayacak. İçime hazır yepyeni, Starbucks Chilled Cappuccino, Starbucks Chilled Caffe Latte ve Starbucks Chilled Caramel Macchiato Latte, mağazalarda müşterilerin en çok tercih ettiği ürünlerden ilham alınarak hazırlandı. Yüzde 100 Arabica espresso kahvesi ile, yoğun ve damakta iz bırakan, yumuşacık bir lezzet için sütle birleştirilen ürünler, hareket halindeyken lezzetli bir soğuk kahve içmek isteyenlere göre...



Son Jedi'yi çiğnedikçe kazan..!

Vizyona giren Star Wars 'Son Jedi' filmi ile birlikte, Vivident'in 'çiğnedikçe kazandıran' kampanyası tüketicilerle buluşuyor. Hayranlarının koleksiyonlarına eklemek isteyecekleri Star Wars 'Son Jedi' filminin en sevilen karakterlerinden Rey, BB-8 ve Stormtrooper'dan esinlenilerek tasarlanan görseller Vivident ambalajlarında. Star Wars karakter görsellerinin yer aldığı Vivident Xylit Yeşil Nane şişe kapaklarındaki şifreyle çekilişe katılan bir kişi, çift kişilik Star Wars temalı San Francisco gezisi ve yüzlerce talihli birbirinden farklı hediyeler kazanma fırsatı yakalayacak.



Doğal kış kalkanı...

Anavarza Bal, soğuk günlerin yaşandığı şu günlerde direnci artıran, vücuda performans kazandıran ve yorgunluğu gideren Keven & Kekik Balı'nı sundu. Raflardaki yerini alan Anavarza'nın özel Keven & Kekik Balı, haziran ve temmuz aylarında, Kayseri, Elazığ, Malatya ve Bingöl çevresindeki Keven ve Kekik çiçeklerinden elde edildi. Klasik lezzetlerin yanı sıra Anavarza'nın "Gurme Ballar" kategorisinde bulunan Keven & Kekik Balı, damakta iz bırakacak kadar yoğun lezzetiyle birlikte; berrak bir görünüme, daha az akışkanlığa ve orta koyulukta bir renge sahip.



Kendinizi iyi hissetmek için çay için...

Doğadan, kış aylarının vazgeçilmezleri; 'ayva ve ıhlamur', 'zencefil, ıhlamur ve bal' ile kışın içinizi ısıtacak, sizi iyi hissettirecek lezzet önerileri sunuyor. Doğadan'ın 42 yıllık uzmanlığıyla ıhlamur ve zencefilin benzersiz uyumunu geleneksel bal lezzeti ile buluşturduğu Zencefil Ihlamur Ballı ve Ihlamurun rahatlatıcı desteğini ayva lezzetiyle bir arada sunan Ayvalı Ihlamur ile günün her anında çayınız hazır.

YEMEK
ZEVKİ
YENİLER



Kışa özel lezzet paketi...

Çocukluğunda büyükannesinin hazırladığı lezzetlerin tadını unutamayanlar, Eski Tadında ile o günleri adeta yeniden yaşıyor. Mevsiminde toplanan domateslerle hazırlanan salça; sarımsak, nohut ve kekikle lezzetlendirilen tarhana ve tadını genetiğiyle oynanmamış saf buğdaydan alan erişteden oluşan üçlü paket ile sofralardan mis gibi kokular yükseliyor. Bu artizan lezzetlere eskitadinda.com, adresinden ulaşabilirsiniz.



Bearnez Türkiye'de...

İsveç'in en büyük sos üreticilerinden Örneborgs Delikatesser'in en beğenilen soslarının başında gelen Bearnez Sos, şimdi Blue Foods LTD distribütörlüğü ile Türk lezzet severlerle buluşuyor. Özellikle et yemekleriyle mükemmel uyum sağlayan Bearnez Sos, tüm Carrefour Gurme ve Carrefour Hiper'lerde bulunabilecek.



Fotokopi diyet listelerine kulak asmayın..!

Beslenme ve Diyet Uzmanı Banu Kazanç, 2018'de sağlıklı beslenme ve doğru diyet programları ile yeni yıla daha hafif girmenin yollarını "Yeni Yılı Fit Karşıla" mottosuyla basına anlattı. "HepObur" diyeti ile adından söz ettiren Kazanç, standart diyetler konusunu da masaya yatırdı. Basında gündeme gelmek için ortaya atılan beslenme programlarına ve gelişi güzel diyetlere dikkat çeken Banu Kazanç "Diyet parmak izi gibidir. Fotokopi listelerden, düşük kalorili ve tek besine dayalı diyetlerden şok sonuçlar bekleyip bedeninizi küstürmeyin" dedi.



Mutfağın akıllı yardımcıları...

Yemek yaparken işlerinizi kolaylaştıran, pratik çözümler sunan el aletleri ile şimdi mutfaklarda geçen zaman daha hızlı ve keyifli. Açacak, kıracak, soyacak, rende, dondurma kaşığı, limon sıkacağı, pizza dilimleyici, sarımsak ezici çeşitleri bulunan yardımcılar elinizin altında olduğu sürece artık yemek yapmak daha zevkli bir hal alacak. Jumbo tarafından tasarlanan pratik el aletleri şıklığının yanı sıra ergonomik ve kullanımı son derece kolay.

YEMEK ZEVKİ **YENİLER**



Çokokrem 'pankek'lendi...

Ülker Çokokrem; tüketicilerini yepyeni bir atıştırmalık ürünü ile buluşturdu: Çokokrem Pankek ile artık Çokokrem lezzetini gün boyu yaşamak mümkün. Çokokrem Pankek, iki dilim yumuşacık pankek arasında nefis Çokokrem lezzeti ile tüketiciler için farklı bir alternatif olacak. Türkiye'deki, ilk paketli pankek ürünü olan Çokokrem Pankek, günün her saatinde çay ve kahve molalarınıza, ara öğünlerinize keyif katacak.



O gerçek bir İskoç..!

Walkers 1898 yılından beri İngiltere'nin dağlarından gelen en iyi malzemeleri kullanarak ürettiği kurabiyeleriyle sizlere unutamayacağınız bir lezzet deneyimi yaşatacak. Dünyanın en eski organik ürünlerinden olan tamamen doğal Walkers bisküvileri koruyucu içermiyor. Walkers ürünlerini zincir marketler, gurme şarküteriler ve www.gurmestore.com web sitesinden temin edebilirsiniz.



Ekici 2017'yi ödüllerle kapattı...

Antalya OSB tarafından 7'ncisi düzenlenen "Antalya OSB 2016 Yılı En Başarılı Firmalar Ödül Töreni" Antalya protokolü ile iş dünyasını görkemli bir gecede buluşturdu. Bu sene 60. yılını kutlayan Ekici Peynir, yoğun katılımla gerçekleşen gecede, tam dört dalda ödülün sahibi oldu. "Türkiye'nin ikinci 500 Büyük Sanayi Kuruluşu" ve "Bölgede En Fazla Kadın İstihdam Sağlayan Firma" olmak üzere iki farklı kategoride birincilik ödülü alan Ekici Peynir, aynı zamanda "En Yüksek İstihdam Sağlayan" ve "En Fazla Satış Hasılatı Yapan" ilk 5 firma arasına girerek başarı belgesi almaya hak kazandı.



Gerçek anne köftesi...

Şenpiliç, Kasap Köfte, Misket Köfte ve Parmak Köfte'den oluşan üç yeni farklı lezzeti ile 'Annemin Köftesi' ürünlerini tüketicilerin beğenisine sundu. Şenpiliç Pazarlamadan Sorumlu Yönetim Kurulu Üyesi Gül Gürdamar Altıkulaç "İleri işlem tesislerimizde yaptığımız makine yatırımı ve Ar-Ge çalışmalarımız sonucunda kıymayı fazla sıkıştırmadan formlayarak damağa hoş gelen ev köftesi kıvamını yakalamayı başardık. Endüstriyel köftelerin yoğun doku ve kıvamından oldukça farklılaşan bu ürünlerimizin pazarda kendisine farklı bir yer açacağına inanıyoruz. Tamamen doğal malzemeler kullandığımız kasap köfte, misket köfte ve parmak köfte çeşitlerimiz raflarda yerini almaya başladı'' dedi.

YEMEK ZEVKİ **YENİLER**



Activia şimdi büyük boy ambalajında...

Türkiye sütlü ürünler pazarına 2005 yılında ilk probiyotik sütlü ürünler markası Activia'yı sunan Danone, evdeki şefler için alternatif tarifler içeren yeni büyük boy Activia'yı tüketicilerin beğenisine sundu. Ambalaj üzerinde yer alan ve her damak tadına uyan tarifler ile, ara öğünlerin keyfi daha da artacak.



Refika ile Hayata Cam Kat...

Şişecam Cam Ambalaj'ın tüketiciyi bilinçlendirme çalışmaları kapsamında hazırladığı hayatacamkat.com internet sitesi faaliyetlerine devam ediyor. Camın ayrıcalıklı dünyasına daha çok kişiyi katmayı hedefleyen hayatacamkat.com, Şef Refika Birgül'ün cam şişe ve kavanozlarla buluşturduğu pratik tarifleri ile takipçilerine lezzetli alternatiflerle buluşturuyor.



Kaliteli suya kolay ulaşmanın yolu...

QNET tarafından üretilen su arıtma cihazı HomePure Nova; evlerde, ofislerde temiz ve kaliteli suya kolayca ulaşmayı sağlıyor. Musluk suyunu zararlı minerallerden arındıran HomePure Nova, içme suyunu insan sağlığı için katkısı olan Pi-suyuna dönüştürüyor.
QNET'in tüketicilere sunduğu yeni su arıtma cihazı HomePure Nova, suyu kusursuz filtreleme özelliği sunuyor. Musluk suyunu 9 aşamalı ve 35+ UltraTech Filtre Teknolojisi ile filtreleyen HomePure Nova, bu özel teknolojisiyle suda bulunan bakteri ve virüslerin yüzde 99,99'unu gideriyor. Diğer su arıtma cihazlarından farklı olarak da insan sağlığı için yararlı olan minerallerin ise suda kalmasını sağlıyor.



Şıklı ve kalite garantili...

bySedaUren, kış koleksiyonunda sunduğu deri, rugan, süet ve parıltılı ayakkabı modelleriyle gündüz ve gece stilinize şıklık katıyor. Üretimi Yunanistan'da gerçekleşen ve özel tasarım ayakkabılardan oluşan bySedaUren, kaliteli ve rahat ayakkabı modelleriyle stil sahibi kadınların vazgeçilmezi olmaya aday.



www.surbisapazarlama.com









YEMEK ZEVKİ **LEZZET HATTI**



Dost sohbetlerinin uğrak noktası Demlik

Üçüncü dalga kahve akımı ile birlikte kahve trendi yükseledursun dünden bugüne vazgeçilmez olan çay Türkiye'de yıllık kişi başı 1.250 bardak çay tüketimiyle tahtını korumaya devam ediyor. Türkiye'de yerli çay mağaza zinciri oluşturmak hedefiyle 2013 yılında yola çıkan "Demlik"; bugün ulaştığı Türkiye'nin dört bir yanındaki 55 noktasıyla, menüsünün ana kalemi olan demleme çayı başarıyla tüketiciyle buluşturmaya devam ediyor.



Asmalı Mescit'in yeni İtalyan'ı...

İstanbul'un en gözde restoran ve eğlence mekanlarına ev sahipliği yapan Beyoğlu eski günlerine geri dönüyor. Minimal ve şık atmosferiyle İtalyan mutfağından örnekler sunan Casa di Pera, Asmalı Mescit'te İtalyan rüzgarı estiriyor. Sıcak ortamı ile her anı keyfe dönüştüren Casa di Pera, özel üretim peynir ve orijinal İtalyan menüsü ile Beyoğlu'nun incisi Asmalı Mescit'te misafirlerini ağırlamaya başladı. Ayrıntılı Bilgi İçin: www.casadipera.com



Hilltown AVM'de Saray'landı...

Türkiye'nin muhallebici zinciri Saray Muhallebicisi 24. şubesini Hilltown AVM'de açtı. Saray Muhallebicisi'nin Maltepe'deki yeni şubesi yoğun ilgi gördü. Tamamen katkısız ürünlerini misafirlerine sunan Saray Muhallebicisi'nde günün her saatine uygun geniş menüsü bulunuyor. Saray Muhallebicisi meşhur kazandibi, Saray muhallebisi, tavukgöğsü, sütlaç gibi sütlü tatlıları, künefe, baklava, Saray burma, ekmek kadayıfı gibi hamurlu tatlıları ve pastaları ile misafirlerine keyifli, geleneksel bir muhallebici deneyimi yaşatmakla beraber; tavuk suyu çorbası, tavuklu pilavı, leziz döneri, tavuk şiş, salatalar ve diyet seçenekleriyle birlikte restoran hizmeti sunmaya devam ediyor.



CarrefourSA marketlerini yenilemeye devam ediyor...

CarrefourSA, toplam 3,5 milyon TL yatırımla tasarımından ürün gamına, alışveriş ortamından farklı damaklara hitap eden lezzetlerine kadar yenilenen Ortaköy'deki Gurme marketini, "Tadınıza Hayat Katmaya Geliyoruz" diyerek degüstasyon turları ve Ayhan Sicimoğlu "Latin All Stars"ın performansı eşliğinde özel bir davetle hizmete açtı. CarrefourSA Genel Müdürü Z. Hakan Ergin; "Şefliği veya gurmeliği meslek olarak edinenleri ya da bir gurme kadar damak tadına önem verenleri düşünerek dünyanın dört bir yanındaki özel lezzetlerden seçtiklerimizi gurme marketlerimize getiriyoruz. İnanıyoruz ki Gurme marketlerimiz, reyonlarındaki seçkin lezzetleri barındıran ürünleriyle tüketicilerimiz için adeta bir yaşam alanı olacak" dedi.

YEMEK ZEVKİ **LEZZET HATTI**



He, She, We

İstanbul'un cazibe merkezi Nişantaşı'ndaki şehir manzaralı terasında damaklarda iyi tat, masalarda hafızalarda kalıcı lezzet sunan Frankie İstanbul, eğlence kültürüne şekil verdiği Ten Gin Bar'da yeni yıla özel lezzetler sunuyor. Türkiye'nin ilk gerçek gin barı olma özelliği taşıyan ve manzarasıyla eşsiz gün batımlarını kucaklayan Ten Gin Bar, taze greyfurt ve papatya çayının dudaklarda uzun süre kendini hissettirdiği "HE", orman meyvelerinin kuşburnu çayıyla buluştuğu "SHE" ve Bodrum Satsuma'sı ile salatalığın damaklarda aromatik tatlar bıraktığı "WE" üçlemesiyle bu sene de misafirlerini mest etmeye kararlı.



Lezzet saçan kabarcıklar...

İstanbul, Aralık ayında yepyeni bir lezzet durağına daha kavuştu. Klasik waffle tatlarını özel malzemelerle yeniden yorumlayan Bubble Wrap, Anadolu Yakası'nın kalbi Moda'da açıldı. Küçük ve sempatik mekanın baş döndüren lezzetleri arasında bir defa deneyenlerin kısa sürede müdavimi olacağı Monkey Wrap, Çilek Wrap, Oreo Wrap ve Ceviz Wrap ile sabah kahvaltısına uygun omletli wrap yer alıyor.



Işık Demeti'nden lezzet festivali...

Işık Demeti Kadın ve Aile Kültür Derneği; İstanbullulara "Geleneksel Lezzetler Festivalinin" ilkini Kayseri yöresinin lezzetleri ile gerçekleştirmişti. Derneğin her ay düzenlemeyi planladığı yöresel lezzetler festivalinin bu ayki konuk mutfağı Karadeniz. Mıhlamasından laz böreğine, hamsi pilavından mısır ekmeğine, pepeçuradan fasulye kavurmasına kadar yörenin öne çıkan lezzetleri hazırlanacak. Bu lezzetlerden elde edilen gelir ise, derneğin belirlediği ihtiyaç sahiplerine aktarılacak. Işık Demeti Kadın ve Aile Kültür Derneği'nin Ocak ayındaki festivalinde ise Güneydoğu mutfağının seçkin lezzetleri sunulacak. Festival Ramazan ayına kadar devam edecek.

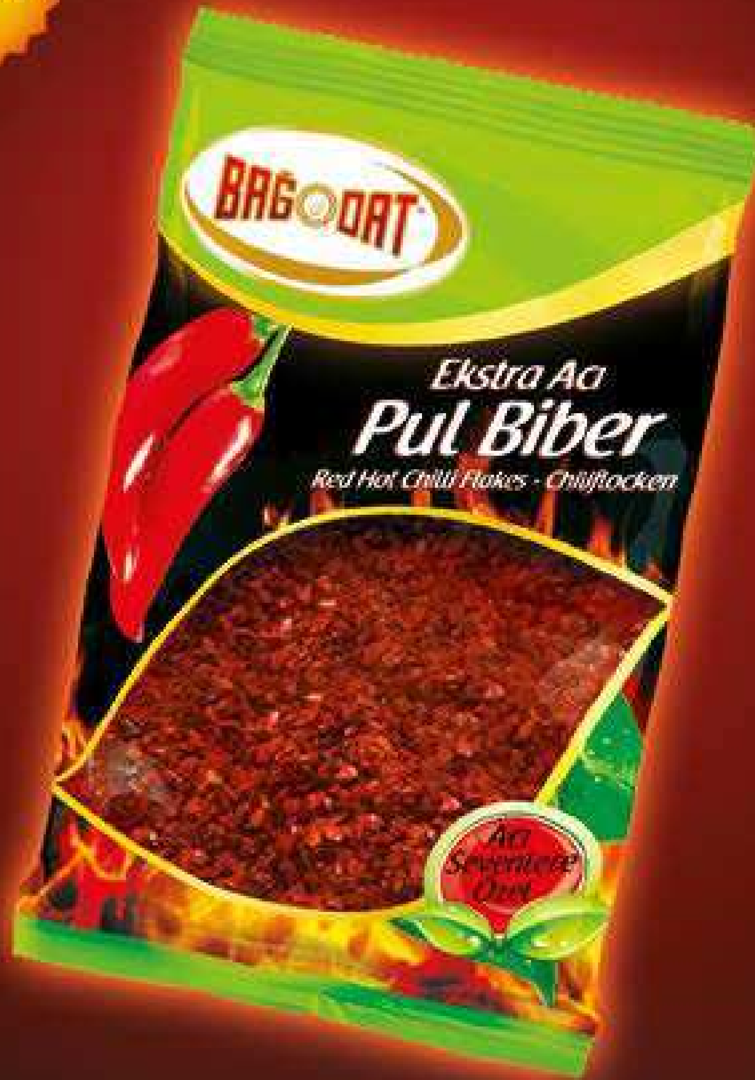


Sömestr için eğlenceli bir kaçamak...

Polat Erzurum Resort Hotel sömestr tatilini kayak keyfi ile birleştirmek isteyen aileler için çok özel bir paket hazırladı. Palandöken'in en güzel konumunda bulunan Polat Erzurum Resort sömestr paketi ile çocuklarınıza unutulmayacak bir tatil hediye edebilirsiniz. İstanbul'a sadece 2 saat uzaklıkta bulunan ve kristalize kar dokusu ile dikkat çeken Otel, çocuklara özel karda oyun alanı ve mini club'ı ile hem çocuklara hem de ailelere benzersiz bir kayak tatili vadediyor. Çocukların hem kaymayı öğrenecekleri hem de dağ havası ile enfes lezzetleri tadabilecekleri Polat Erzurum Resort suni karlama ve gece ışıklandırma sistemi sayesinde kesintisiz kayak keyfi sunuyor.
Bilgi ve Rezervasyon İçin: 0442 232 00 10

ACI SEVENLERE

Yeni!





www.bagdatbaharat.com.tr



YEMEK ZEVKİ **LEZZET HATTI**



Fransız esintili, lokal Brasserie..

Anadolu yakasının yeni adreslerinden "Neni Brasserie", lezzetli mutfağı, şık dekorasyonu, sıcak atmosferi ve sevilen Jazz müzikleri ile herkese hitap ediyor. Kadıköy'ün dinamik noktalarından biri olan Caddebostan Kültür Merkezi'nin sokağında kısa bir süre önce yerini alan "Neni Brasserie", günün her saati keyifli zaman geçirmek isteyenlerin uğrak yeri haline geliyor. Adını 13. YY'da yaşayan bir Mısır kraliçesinden alan Neni Brasserie, sabah kahvaltısı ile başlayan, öğle ve akşam yemekleri ile devam eden, kahve ve bar sohbetleri ile tüm gün yaşayan, tipik bir "Fransız esintili lokal Brasserie" olarak karşımıza çıkıyor.
Bilgi ve Rezervasyon İçin: 0216 407 10 43



Nefis bir kış menüsü...

Mövenpick Hotel İstanbul, İtalyan Başaşçı Giovanni Terracciano tarafından mevsimin en taze ürünleriyle hazırlanan yeni kış menüsünde Akdeniz mutfağından örneklerin yanı sıra kreatif İtalyan lezzetleri ve Mövenpick imzalı İsviçre spesiyalitelerini sunuyor. AzzuR Restaurant'ın yeni kış menüsünde lor peyniri ve Antep fıstıklı havuç ve baklagil salatası, karışık deniz mahsulleri çorbası, ıspanak, hindi jambon, parmesan ve mozzarella peynirli calzone pizza, bal kabağı, ceviz ve gorgonzola peynir soslu patates gnocchi, patates, kabak, havuç, soğan ve kiraz domates soslu buharda morina balığı, parmesanlı risotto üzerinde ağır ateşte pişirilmiş dana incik gibi eşsiz tatlar yer alıyor. Bilgi ve Rezervasyon İçin: 0212 319 29 29



Atrium Lounge & Bar beklentilerin ötesinde...

Hilton İstanbul Kozyatağı içerisinde yer alan Atrium Lounge & Bar, modern dekorasyonu ve lezzetli yemekleriyle, şehrin yeme içme kültürünün cazibe merkezlerinden biri. Şimdi de yeni menüsünü gurmelere sunmaya başlayan Atrium Lounge & Bar'da, tazeliğini ve doğallığını koruyan tatlar, sofistike sunumlarla ulaşılması zor bir deneyim yaşatıyor. Fırınlanmış rezene ve kurutulmuş narenciye içeren Siyah & Beyaz Kinoa, taze baharatlı nohut köftesi ile servis edilen Kızarmış Kaya Levreği, buğday kek, mısır, tatlı biber sosla bütünleşen Adaçaylı Köy Tavuğu, pancar ve poşe bıldırcın yumurtası ile aynı tabakta buluşan Deniz Mahsulleri gibi başlangıç ve ana yemekler, misafirlerine beklentiler üzerinde deneyim yaşatmak için tasarlanmış. Menüde tatlı seçenekleri de içerik ve sunumla mutfaktaki sanatı yansıtıyor. Sıcak çikolata ile servis edilen Bitter Çikolata Topu, Ev Yapımı Baklava Kesecikleri, Sütlü Çikolatalı Espresso Terine sizi gastonomik bir yolculuğa çıkaracak.
Bilgi ve Rezervasyon İçin: 0216 468 00 00



Sushi severler bu gizli ayrıntıya dikkat..!

Uzakdoğu mutfağına yaptığı çağdaş yorumlar ve sıcak atmosferiyle açıldığı günden bu yana şehrin en iyi sushi'sini sevenleriyle buluşturan Sushimoto'nun yeni menüsünü keşfetmeye hazır mısınız? Akşam yemeklerinizin yanı sıra öğle yemeği için de lezzetli alternatifler sunan Sushimoto, soğuk kış günlerinize eşsiz tatlar katacak. Minimal dokusuyla fark oluşturan Sushimoto'nun, birbirinden iddialı lezzetleri, sunumu, tazeliği ve otantikliğiyle dikkat çeken, Şef Sujit Liamlun imzalı özel lezzetlerle dolu yeni menüsünde Kill Bill, Samurai, Spicy Salmon gibi roll'lar öne çıkarken; Karabiberli Dana Eti ve Sebzeli Beef Noodle a bayılacaksınız..!
Bilgi ve Rezervasyon İçin: 0212 277 96 96

Evinizde ekmek pişirin...

Kültürümüzde önemli bir yere sahip olan ekmeğimizi kendi ellerimizle hazırlayıp, evimizdeki fırında pişirmek aslında o kadar da zor değil. Hele hele tüm eve yayılan o çok tanıdık kokusunu duyunca...

4 Kişilik

Zeytinli ve Kurutulmuş Domatesli Ekmek

Malzemeler:

Hamuru İçin:
400 gram un
250 ml. su
10 gram kuru maya
2 çay kaşığı tuz

İç Malzemesi İçin:
5-6 yaprak kurutulmuş domates (küçük küçük dilimlenmiş)
1 küçük kase yeşil zeytin, dilimlenmiş

Üzerleri İçin:
1 adet yumurtanın sarısı
1 tatlı kaşığı çörek otu

Hazırlanışı:

Hamuru için; Tüm malzemeyi hamur yoğurma kabına veya yoğurma makinesine aktarın. Pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamurdan 4 eşit parça hamur elde edin.
Her hamuru un serpilmiş tezgahın üzerine alın ve oklava yardımı ile dikdörtgen bir hamur elde edin. Her hamurun bir ucuna iç malzemeden yayın. Rulo şeklinde sarıp yağlanmış küçük ekmek kalıplarına paylaştırın. Üzerlerini bir bezle örtüp, oda ısısında yarım saat bekletip, iki katı kadar kabarmasını sağlayın. Hamuru dinlendirdikten sonra üzerlerine yumurta sarısı sürün, çörek otu serpin. Önceden ısıtılmış 210 dereceye ayarlı fırında, 10 dakika pişirin. Fırının ısısını 190 dereceye indirin. 20 dakika daha pişirin.

Fotoğraflar: Özgür BAKIR
Yapım: İnci BAK – **Yapım Asistanı:** Sevil YÜCEL

4 Kişilik

Haşhaş Ezmeli ve Cevizli Çörek

Malzemeler:

600 gram buğday unu
1 adet yumurta
400 ml. ılık süt
10 gram maya
3 yemek kaşığı haşhaş ezmesi
3 yemek kaşığı sıvı yağ
1 kase ceviz içi, iri çekilmiş
1 tatlı kaşığı tarçın
150 gram toz şeker
1 yemek kaşığı susam

Hazırlanışı:

Bir kapta unu ve mayayı karıştırıp ortasını havuz gibi açın. Yumurtayı ve azar azar ılık sütü ekleyerek pürüzsüz ve yumuşak kıvamlı bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Üzerini bir bezle örtüp oda ısısında 1 saat bekletin.
Dinlendirip mayalandırdığınız hamurdan 4 eşit beze ayırın. Her bezeyi un serpilmiş tezgahın üzerine alın. Merdane yardımı ile büyük bir yufka açın. Bir kasede haşhaş ezmesi ile sıvı yağı karıştırın. Ayrı bir kasede tarçını ve toz şekeri harmanlayın. Hamurun üzerine önce sıvı yağlı haşhaş ezmesinden sürün, sonra üzerine ceviz içi serpin. En son olarak da toz şeker serpin. Rulo şeklinde sarıp yağlanmış fırın tepsisine tepsinin ortasından başlayıp dışına doğru gül böreği şeklinde tamamlayın. Kalan hamurları da aynı şekilde hazırlamaya devam edin. Hamurlar tamamlanınca oda ısısında, yarım saat daha dinlendirerek ikinci kez mayalandırın.Daha sonra 180 dereceye ayarlı fırında, 30-35 dakika pişirin. Dilimleyip servis edin.



6
Kişilik

Çok Tahıllı Ekmek

Malzemeler:

1 yemek kaşığı toz maya
1 su bardağı ılık süt
1 çay kaşığı toz şeker
1 su bardağı zeytinyağı
2 yemek kaşığı süzme yoğurt
2 su bardağı tam buğdaylı un
3 su bardağı buğday unu
1 su bardağı çekilmiş ceviz içi
1 yemek kaşığı ay çekirdeği içi
1 yemek kaşığı kabak çekirdeği içi
1 tatlı kaşığı chai tohumu

Üzeri İçin:

1 dal taze kekik
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 yemek kaşığı yoğurt

Hazırlanışı:

Mayayı, ılık sütü ve şekeri hamur yoğurma kabına aktarın. Maya eriyinceye kadar karıştırın. Zeytinyağını, yoğurdu ve tuzu ekleyip karıştırmaya devam edin. Elenmiş unları ekleyin. 10 dakika boyunca yoğurun. En son ceviz içini, ay çekirdeği içini, kabak çekirdeği içini ve chai tohumunu ilave edin. Tekrar yoğurun. Üzerini bir bezle örtün. Mayalanması için oda ısısında, yarım saat dinlendirin.
Isıya dayanıklı fırın kabını sıvı yağın yarısı ile (1 yemek kaşığı kadar) ile yağlayın. Mayalanan hamuru tekrar yoğurun. Üçte birini ayırın. Kalan hamuru yağlanmış fırın kabına yerleştirin. Ayırdığınız küçük hamurdan küçük toplar elde edin ve yaymış olduğunuz hamurun üzerine hafifçe batırarak dizin.
Üzeri için; Yoğurdu ve kalan sıvı yağı karıştırın. Bu karışımı top hamurların üzerine sürün, minik taze kekik yapraklarını da yapıştırın. Bu şekilde 20 dakika daha ikinci kez mayalandırın. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında, fırının alt rafında yarım saat pişirin.

Sütlü ve Biberiyeli Ekmek

6 Kişilik

Malzemeler:

400 gram buğday unu
20 gram yaş maya
1 çay kaşığı tuz
50 gram zeytinyağı
200 ml. ılık süt
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 dal biberiye, kıyılmış

Üzeri İçin:
1 adet yumurtanın sarısı

Hazırlanışı:

Unu hamur yoğurma kabında eleyin. Ortasını çukur gibi açın. Mayayı, ılık sütü ve tuzu ekleyin. Mayayı parmak uçlarınızla yumuşatın. Zeytinyağını, şekeri ve ince kıyılmış biberiyeyi ilave edin. Hamuru iyice yoğurun. Hamurun üzerini bir bezle örtüp, oda ısısında mayalanması için 45 dakika bekletin. Mayalanan hamuru un serpilmiş tezgahın üzerine alın. İkinci kez yoğurun. Hamurdan 6-7 eşit parça elde edin. Her hamuru avucunuzun içinde yuvarlayın. Yağlanmış yuvarlak bir fırın kabına çiçek ekmek gibi yan yana dizerek tamamlayın. Hamurun üzerine isterseniz yumurta sarısı sürün. Bu şekilde oda ısısında 15-20 dakika daha ikinci kez mayalandırın. Daha sonra 200 dereceye ayarlı fırında, yarım saat pişirin.



YEMEK ZEVKİ
ÖZGÜR'ÜN MUTFAĞI



Özgür BAKIR

Yapım - Fotoğraf: Özgür BAKIR
www.ozgurbakir.com

4 Kişilik

Fasulye Unundan Kayısı Pestilli Kurabiye

Malzemeler:

1 paket kayısı pestili
200 gram fasulye unu
100 gram şeker
50 ml. zeytinyağı
200 ml. süt
2 adet yumurta
8-10 adet ceviz içi

Hazırlanışı:

Yumurtaları, sütü, zeytinyağını ve şekeri yavaş tempoda mikser yardımıyla karıştırın.
Fasulye ununu ve ceviz içlerini ekleyerek 5 dakika boyunca yoğurun.
Kayısı pestilini tezgahın üzerinde açın.
Üzerine hazırladığınız kurabiye harcını ince bir katman olmasına dikkat ederek yayın.
Pestili rulo yapıp streç filme sarın.
Derin dondurucuda 5-6 saat dinlendirin.
Daha sonra buzluktan çıkartıp 5 dakika kadar oda sıcaklığında bekletin, yoksa buzluktan çıkardığınız pestili hemen keserseniz pestiliniz kırılır.
Pestilinizi kestikten sonra önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında, 20 dakika pişirin.

Fasulye unu ve kayısı pestilinin hikayesi...

Son iki yıldır sağlık sebeplerimden dolayı glütensiz besleniyorum. Biliyorsunuz, bu sayfalarda kendi mutfağımda keşfettiğim glütensiz beslenme maceralarımı sizlerle paylaşıyorum. Üç ay önce ailemize yeni biri katıldı, artık bir bebeğimiz var. Küçük kızımız şimdilik sadece anne sütüyle besleniyor ve dolayısıyla eşimin de özellikle glütensiz beslenmesi gerekiyor. Eşim için sağlıklı, bebeğimiz için alerji yapmayacak bir atıştırmalığı nasıl hazırlarım diye düşünürken, belki de çaresizlikten keşfettiğim bir tarif oldu bu...



YEMEK
ZEVKİ
KONUK
BLOGGER



Fotoğraflar ve Yapım:
Ece TAŞTAN
www.ecetastan.com

Yeni yılda sağlıklı alışkanlıklar

Her yeni yılın başlangıcında sağlıklı beslenmek, spor yapmak, seyahat etmek, sevdiklerimizle vakit geçirmek, kendimize zaman ayırmak için kararlar veririz. Sonra da bu kararlardan ilk on beş günde vazgeçeriz ya, 2018 umarım kendimize koyduğumuz hedefleri son gününe kadar uygulayacağımız bir yıl olur. Yeni yılda kendisine sağlıklı beslenme hedefi koyanlar için bu ay, birkaç sağlıklı salata tarifi paylaşıyorum.

Mantarlı Buğday Salatası

Malzemeler:

3 su bardağı haşlanmış buğday
500 gram mantar (kültür, istiridye, kestane)
7-8 adet mini kabak
20 adet arpacık soğanı
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2 adet kırmızı biber
1 yemek kaşığı nar ekşisi
1 yemek kaşığı trüf aromalı zeytinyağı
Bir avuç maydanoz, ince kıyılmış
Rendelenmiş limon kabuğu
Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Kabuğunu soyduğunuz arpacık soğanları ince halkalar şeklinde doğradıktan sonra 2 yemek kaşığı zeytinyağında kızartın. Ocaktan aldıktan sonra bir havlu kağıt üzerine alarak fazla yağını süzdürün. Mantarları ince ince doğrayın. Kalan zeytinyağını, tuzu ve karabiberi ekleyerek tavada 10 dakika pişirin. Ocaktan almadan önce 1 yemek kaşığı nar ekşisini ve haşlanmış buğdayları ekleyin. Birlikte 2-3 dakika kadar ısıtın. Ocaktan alıp servis tabağına aktarın.
Mini kabakları sebze doğrayıcı ile ince ince, kırmızı biberleri de küçük küpler halinde doğrayıp mantarlı karışımı ilave edin. Kızarmış soğanlar ve maydanoz ile süsleyin, trüf yağı ve rendelenmiş limon kabuğunu ekleyerek servis edin.



4 Kişilik

Narenciyeli Kereviz ve Rezene Salatası

Malzemeler:

1-2 adet büyük kereviz (500 gram kadar)
1 baş rezene
2 adet greyfurt
2 dal kereviz sapı
3 yemek kaşığı dolmalık fıstık
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber

4 Kişilik

Hazırlanışı:

Rezeneleri mandolin yardımı ile çok ince dilimleyin.
1 adet greyfurtun suyunu sıkın ve bu suda rezeneleri yaklaşık 30 dakika marine edin.
Kerevizleri de mandolin yardımı ile çok ince doğrayın.
Kereviz saplarını verev şeklinde doğrayın.
Dolmalık fıstıkları hafifçe renk alana kadar yağsız olarak bir tavada kavurun.
Rezeneleri greyfurt suyundan alarak süzün.
Kalan greyfurt suyuna zeytinyağını ekleyip sos haline getirin.
Greyfurtun etli kısımlarını dilim dilim çıkartın ve tüm malzemeyi karıştırarak servis edin.

Poşe Somon Salatası

Malzemeler:

500 gram somon fileto, derisi alınmış
1 paket küçük yapraklı ıspanak
1 su bardağı kapari
2 dal biberiye
1 su bardağı nar tanesi
Yarım limon, dilimlenmiş
2 yemek kaşığı nar ekşisi
4 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım limonun suyu ve rendelenmiş kabuğu
1 yemek kaşığı karabiber tanesi
Tuz, karabiber

4 Kişilik

Hazırlanışı:

Derin bir tencerede 1,5-2 litre kadar suyu, biberiyeyi, tuzu, limon dilimleri ve karabiber tanelerini ekleyerek kaynatın.
Somonlarınızı porsiyonluk parçalara bölüp, tuz ve karabiber ile tatlandırdıktan sonra kaynayan suda 5-6 dakika haşlayın.
Ispanak yapraklarını yıkadıktan sonra iyice kurutun.
2 yemek kaşığı zeytinyağında kaparileri kızartın ve bir havlu ile fazla yağının süzülmesini sağlayın.
Nar ekşisi, zeytinyağı ve limon suyunu bir kapta karıştırıp sosunu hazırlayın.
Ispanaklar ile sosun yarısını iyice karıştırın.
Ispanakların üzerine haşlayıp süzdüğünüz somon parçalarını, kızarmış kaparileri ve nar tanelerini ekleyin. Kalan sosunu ve rendelenmiş limon kabuklarını ilave edip harmanlayın ve servise hazır edin.

4 Kişilik

Rokforlu ve Meyveli Yeşil Salata

Malzemeler:

Bir paket yeşil salata
1 adet armut
Yarım narın taneleri
100 gram rokfor peyniri ya da mavi küflü peynir
1 avuç ceviz içi
3 yemek kaşığı zeytinyağı
3 yemek kaşığı elma sirkesi
2 yemek kaşığı nar ekşisi
Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Zeytinyağını, elma sirkesini ve nar ekşisini bir kapta karıştırarak sos haline getirin. Yıkadığınız yeşil salatayı iyice süzdükten sonra hazırladığınız sosla karıştırın. Armudu ince ince doğrayın, yarısını küçük parçalara bölün, kalanını da yeşilliklerle harmanlayın. Yeşilliklerinizi büyük armut parçaları, nar taneleri, rokfor ve ceviz ile süsleyerek servis edin.





Aslıhan IŞIN
asligibinet@gmail.com

Kışın havalı sarışını: **Muz**

Dünyada en çok yenen ve sevilen meyve olan muz, yüzyıllardır tadı ve şifasıyla çocuklar dahil herkesin gönlünü fethediyor. İçeriği ile pek çok sağlık sorununa çözüm, vücudun salgılamasına destek olduğu serotonin hormonuyla sebeb-i mutluluğumuz oluyor.

Fotoğraf: Özgür BAKIR - www.ozgurbakir.com

Söylenen o ki muz, özellikle seksenli yıllarda en pahalı meyveydi; dar gelirli ailelerin evlerine kış boyunca ancak birkaç kez konuk olurdu. Muzun bu ziyaretlerinden biri ve en önemlisi de yılbaşı gecesine denk gelirdi. Sonra herkesin hayatına ithal muz girdi. Fiyatının ucuzluğu nedeniyle artık bütün evlerin sofralarında bol bol bulunacaktı. Ancak bir şey vardı; tam olmayan bir şey... İthal muzlar sapsarı, kolay bozulmayan, yerli muzların iki katı büyüklüğündeydiler. Ancak onlarda yerli muzun lezzetinden eser yoktu. Neyse ki, ithal muzların gelişiyle aşağı yukarı aynı zamanlarda yerli muz üretimine ağırlık verildi de, bollaştıkça ona ulaşmak da kolaylaştı.

Artık yerli muz pahalı değil, ama ithal muz da bir kere girdi hayatımıza. Pazarlarda kış boyunca her ikisini de yan yana görüyoruz. Ancak ağzının tadını bilenler ve geçmişten bildikleri güzelim muz tadını arayanlar yine yerli muzun peşinde. Kışın başından itibaren, ilkbahar başlayana kadar...

Muz, dünyanın yenilen her yerinde, ortak paydada en çok sevilen meyvesi. İlginç olan muzun hem insanlar hem de hayvanlar tarafından çok seviliyor olması; maymunların muz sevgisini bilmeyen yoktur. Bizim açımızdan ilginç olan yanı, tropik bir meyvenin bizde bir kış meyvesi olarak yenmesi. Açıklaması basit aslında, muz kışın en ılık geçtiği Akdeniz bölgemizde, Alanya, Anamur, Bozyazı ve Gazipaşa çevresinde, Toros dağlarının koruduğu sınırlı bir alanda yetişiyor. Kış mevsimi bu bölgede muz yetiştirmeye en elverişli zamanı. Çünkü muz rutubetli iklimleri seviyor.

Anadolu'ya, daha doğrusu Alanya'ya muzun ilk kez 1750'li yıllarda Mısır'la bağı olan zengin bir aile tarafından süs bitkisi olarak getirildiği söyleniyor. Zaten uzunca bir süre de süs bitkisi olarak yetiştiriliyor. Ne zaman bu süs bitkisinin bir de meyve verdiği fark ediliyor, o zaman tarımı başlıyor. Bu da aşağı yukarı 1930'lu yıllara denk geliyor.

Muz, bizdeki gibi Akdeniz, Orta Amerika gibi rutubetli iklimleri seviyor. Özellikle tropikal bölgelerde yetişen 500 çeşit muz var. Muz aslen Malezya doğumlu; yarımadaya başka coğrafyalardan gelen insanlar tarafından ülkelerine götürüldükçe dünyaya yayılıyor. Muzun doğum yeri olan Malezya'dan sonraki durağı Hindistan. Sonra Afrika, Kanarya Adaları ve İspanya'ya ulaşıyor. 1516 yılında gezgin bir rahip olan Tomas de Berlanga bir seyahati sırasında muzu tadıyor. Ağaç köklerini kasalara doldurup Karayipler'e götürüyor. İşte bu tarihten sonra özellikle Orta Amerika muz üretiminde dünyanın sayılı ülkelerinden biri haline geliyor.

Ama hepsinden ve herkesten önce, muzla ilk tanışanların balıkçılar olduğu sanılıyor. Çünkü balıkçılar ağ yapmak için muz yapraklarından yararlanıyorlar. Tahminen yapraklarından sonra meyvesini keşfettikleri tarih, muzun yetiştirilmeye başladığı zaman oluyor. Zira tatlı ve lezzetli olduğu için muzu sevmek çok kolay; bütün damak zevklerine hitap ediyor. İnsan dünyasının damak tadı konusunda en seçici olan çocukların bile!

Çocuklar ağızlarının tadını büyüklerden daha iyi biliyorlar. Ve haklılar, çünkü bir bardak sütle, bir bardak muzlu süt arasında hatırı sayılır bir lezzet farkı var. Sadece sütün değil, çocuklar içine muz karıştırılmış tatlıları, pudingleri, pastaları, hamur işlerini de çok seviyorlar. Öte yandan, İngiltere'de bir okulun 200 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmaya göre, kahvaltıda, ara öğünlerde ve öğle yemeğinde muz yiyen çocukların sınavlarda daha başarılı olduğunu kanıtladığı söyleniyor. Üstelik yine aynı araştırmaya göre muz yiyen bu çocukların öğrenme yeteneklerinin zamanla geliştiği ortaya konuyor.

Çocukların muza olan bu düşkünlüğü isabet, çünkü muz çok doyurucu bir meyve; bir öğün yerine geçecek kadar besleyici aynı zamanda. Halen batı ülkelerinde sadece tadı ve kokusu için aranan bu meyve, üçüncü dünya ülkelerinde çok önemli bir besin maddesi. Bu az gelişmiş ülkelerde çocuklar ihtiyaçları olan proteini ve diğer besinsel maddeleri muz yiyerek alıyorlar.

Muz, yüzyıllardır dünyada en fazla tüketilen ve çiğ olarak yenebilen meyvelerden biri. 12. yüzyılda yüksek orandaki potasyum içeriğiyle muzun kalbe ve kas sistemine yararlı olduğunu keşfeden Çinli doktorlar, hastalarını muz ile tedavi ediyorlarmış. Sporcular en fazla muz tüketen grubu oluşturuyor. Muzun içindeki potasyum terleme sebebiyle kapasitesini yitirmeye başlayan kasları canlandırıyor ve sporcuların daha kolay hareket etmelerini sağlıyor.

Muz beynin gıdası olarak biliniyor. Gövdesinin, yaprak sapının veya salkımın suyu çok güçlü bir kan kesici. Protein, mineral potasyum, fosfor, kalsiyum, sodyum, iyot, demir ve aminoasit içeriyor. Tüm vitaminleri içermesinin yanı sıra muz, en çok da zengin bir potasyum kaynağı olarak ünlenmiş. Bu yüzden kalbe çok yararı olduğu biliniyor çünkü kalp kaslarını geliştiriyor. Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi'nin yaptığı bir araştırmaya göre, muzun potasyum zengini olması, kan basıncını düşürmeye yaradığı için felç riskini azaltıyor.

Muz, bağırsak hastalığı olanların diyet listelerinin başında geliyor. Aynı zamanda ülser gibi mide hastalığı olanların da... Muz mideyi rahatlatmaya bire bir olduğu gibi, aynı zamanda doğal bir asit giderici, midedeki yanma ve ekşimelere iyi geliyor. Özellikle hamilelerin sabah bulantılarına... Muz, kansızlığı olanlara da şifa, çünkü kandaki hemoglobin oranını arttırıyor.

Muz içerden vücudu enfeksiyonlara karşı koruyor; dışarıdan mesela sinek ısırığı üzerine sürüldüğünde tahrişi önlüyor. Muz yiyenleri mutlu ediyor, çünkü bir çeşit protein olan triptofan içeriyor ve vücutta serotonin (mutluluk) hormonu salgılanmasına destek oluyor. Aynı zamanda içerdiği B grubu vitaminleri sinir sistemini rahatlatıyor. Tabii özellikle B6 vitaminiyle enerji vermesinin ve kan şekerini yükseltmesinin de bu mutlulukta önemli payı var. O zaman reçete belli, muz yiyoruz, mutlu oluyoruz!



Londra'dan transfer şef Kaan Arığ'dan kış menüsü...

Kaan ARIĞ - Executive Şef - 10 Karaköy

İngiltere'de birçok restoranda ülkemizin mutfağını başarıyla temsil eden ve İngiliz Kraliyet Ailesi'nin birçok özel davetinde de "Executive Chef" olarak görev yapan Kaan Arığ, 10 Karaköy'ün içinde yer alan Kupaj restoranda misafirlerini yeni menüsü ile ağırlamaya hazır. Fransız mutfağını Türk dokunuşlarıyla yorumlayan şefin menüsünde biberiyeli Antep fıstıklı kuzu pirzola, karamelize hurmalı kek ve sebzeli kış seçenekleri gibi her damak tadına hitap edecek lezzetler bulunuyor.
Annesi İngiliz babası Türk olan Kaan Arığ, eğitimini aldığı mutfak kariyerine İngiltere'de başladı. Türk pişirme teknikleri ve malzemeleriyle çalışmayı çok sevdiğini belirten şef, "Senelerdir yurt dışında yaşayan ve aşçılığa gönül vermiş biri olarak, Türkiye'de mesleğimin seneler içinde bu denli saygınlık kazanmasını gururla takip ettim. Eğitimli ve genç meslektaşlarımın çabalarını heyecanla izledim. Şimdi bir adım daha öteye giderek dünyada 'Türk Şef' algısı oluşturma zamanı diye düşünüyorum. Bu süreçte enerjimi ve bilgimi ülkeme harcamak istediğime karar verdim ve artık dünyada restoran ve eğlence sektörünün önde gelen şirketlerinden biri olan *sbe tarafından yönetilen 10 Karaköy'ün mutfağındayım" diyor.

6
Porsiyon
için

Çikolatalı Mousse

Malzemeler:

175 gram bitter çikolata
90 ml. süt
2 adet yumurta beyazı
1 çay kaşığı limon suyu
225 ml. krema

Hazırlanışı:

Çikolatayı benmari usulü eritin. Erittiğiniz çikolatanın içine sütü ekleyin. Karıştırıp 10 dakika kadar kenarda bekletin. Yumurta beyazı ile limon suyunu cam bir kasede, çırpma teli yardımı ile katılaşıncaya kadar iyice çırpın. Kremayı da ayrı bir kasede katılaşıncaya kadar çırpın. Katılaşan yumurta beyazını, çikolataya ekleyin. En son çikolata ve yumurta beyazı karışımına katılaşan kremayı ilave edin. Hazırladığınız karışımı servis kaselerine aktarın. Buzdolabında 2 saat beklettikten sonra servis yapın.





Confit Ördek

Malzemeler:

450 gram ördek but
800 gram ördek yağı
100 gram kaya tuzu
10 gram Sichuan biberi (Çin biberi)
1 adet yıldız anason
100 gram Panko unu (Japon ekmek kırıntısı)
1 adet yumurta
100 gram un
100 ml. sıvı yağ

Portakal Püresi İçin:

4 adet portakal
50 gram toz şeker
1 su bardağı su

Hazırlanışı:

Tuz ile Çin biberini karıştırın. Bu karışımı ördek budunun her tarafına sürün. Üzerini kapatıp 24 saat boyunca buzdolabında bekletin. 24 saat sonra ördek budunu soğuk sudan geçirin. Tavada ördek yağını eritin. Fırın tepsisine ördek butlarını yerleştirin, üzerine erittiğiniz ördek yağını dökün. Yıldız anasonu da butların arasına yerleştirin. 150 dereceye ayarlı fırında, 4 saat pişirin. Tepsiyi dikkatli bir şekilde fırından çıkarın ve pişmiş ördek butlarını ördek yağından ayrı bir tepsiye çıkarın. Soğumaya bırakın. Ördek soğuduktan sonra kemiğinden dikkatlice ayırın.

Ayıkladığınız ördek etlerini tel del olana dek ayırın ve yoğurun. Rulo şekline getirip buzdolabında yarım saat bekletin. Soğuyan ördek ruloyu önce una sonra çırpılmış yumurtaya ve en son olarak panko ununa batırın. Kızgın yağda her tarafını kızartın. Hazırladığınız yemeği portakal püresi ve yeşil salata eşliğinde servis edebilirsiniz.

Portakal püresi için; Kabuğunu soyduğunuz portakalları küp küp kesin. Şekeri ekleyip bir sos tenceresine aktarın. Suyunu da ilave edin. Çok kısık ateşte 20 dakika pişirin. Daha sonra blenderde püre haline getirin. Portakal püreniz hazırdır.

Patatesli Kiş

Malzemeler:

Kremalı Karışım İçin:
225 ml. krema
225 ml. süt
5 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
İç Malzemesi İçin:
1 adet büyük boy patates
2 dal pırasa
100 gram çeddar peyniri
Kiş Hamuru İçin:
125 gram tereyağı
250 gram un
3 adet yumurta
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

4 Porsiyon için

Hazırlanışı:

Kiş hamurunu hazırlamak için;
Buzdolabından çıkardığınız tereyağını küpler halinde kesip mutfak robotunun içine atın. Üzerine unu ilave edin. Mutfak robotunun en düşük hızında, kum gibi olana dek karıştırın. Kum gibi olunca tuzunu ve karabiberini ekleyin. Birkaç kez çevirip teker teker yumurtaları ilave edin. Karıştırdıktan sonra tezgahın üzerine alın ve elle 2 dakika daha yoğurun. Üzerini örtüp buzdolabına alın. Yarım saat dinlendirin.
Kiş hamurunu ısıya dayanıklı kişiye özel porsiyonluk kapların tabanına ve kenarlarına yayın. Üzerine ağırlık oluşturması için birer avuç kuru fasulye dökün. 150 dereceye ayarlı fırında, 20-25 dakika pişirin.
Kiş kreması için; Kremayı, sütü, yumurtayı, tuzu ve karabiberi bir kapta karıştırın.
Kabuğunu soyduğunuz patatesi küp küp kesin. Daha sonra bir tencereye aktarın. Üzerini geçecek kadar su ilave edin. Su kaynayınca patatesleri 8 dakika haşlayın.
Pırasaları ince ince doğrayın ve zeytinyağında yumuşayana kadar pişirin.
Haşlayıp süzdüğünüz patatesleri ezin. Zeytinyağı ile kavurduğunuz pırasaları ve rendelenmiş çeddar peynirini ilave edip karıştırın. İç malzemeniz hazırdır.
Önceden pişirme işlemini gerçekleştirdiğiniz kiş hamurunun içine patatesli iç malzemeyi paylaştırın. Üzerine kremalı karışımdan dökün. 140 dereceye ayarlı fırında, 25 dakika pişirin.



Hülya ULUPINAR
hulyaulupinar@gmail.com

İstanbul'da hiç sönmeyen Meksika ateşi...



Dünya mutfaklarına duyduğumuz ilgi, bizi bu mutfakları temsil eden restoranları keşfetmeye ve o mutfağa özgü lezzetleri yakından tanıma iştahımızı artırıyor. Meksika Mutfağı da diğer dünya mutfaklarını menüsüne taşıyan muhtelif birkaç restoranda deneme fırsatı bulduğumuz enteresan bir mutfak. Taksim'de hizmet veren Los Altos İstanbul, Meksika Mutfağı'nı seven ve denemek isteyenler için en doğru adreslerden...













Meksikalı şefin danışmanlığıyla birebir Meksika Mutfağı

Farklı bir ülkenin mutfağıyla tanışırken başınıza gelecek en güzel şey o mutfağı yönlendiren şefin o ülkenin vatandaşı olması ayrıcalığıdır. Tabii ki iyi olan her şef birçok dünya mutfağı lezzetini başarıyla sunuma hazırlayabilir fakat birebir kendi geçmişinde o mutfaklarda yetişmiş bir elin tadı çok daha gerçekçi olacaktır. Los Altos İstanbul, bu fikre duyduğu inançla Meksikalı Şef Felipe Mendez'in danışmanlığında oluşturduğu menüsüyle mutfağından birebir Meksika lezzetleri çıkarıyor.

Ekmeklerden soslara her şey gerçek Meksikalı

Los Altos'un menüsünde Meksika Mutfağı'nın en meşhurları taco'dan quesedilla'ya, enchilada'dan ceviche'ye kadar zengin seçenekler var. Popülerlikleri bir yana kullanılan tüm malzemelerin de orijinal oluşu Los Altos'un gerçek Meksikalı oluşunu tasdikliyor. Restoran, tarih öncesine dayanan MezoAmerika kültürü ile müthiş bir bütünlük oluşturan Meksika lezzetlerini lokalleştirmek yerine, lokal tatlara en uygun olanları seçip orijinaline bağlı kalarak sunmayı tercih etmiş. Meksikalıların sofrasından eksik etmediği fasulye, avokado, mısır ve biberle yapılan çeşit çeşit soslar kadar, Meksika unu (masa harina) ile hazırladığı tortilla ekmekleri de Los Altos'da mutlaka denemesi gereken seçenekler.

Müzik ve kokteyller de Meksikano

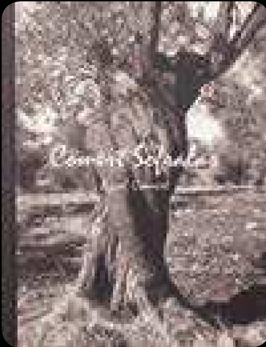
Los Altos hakiki Meksika mutfağını dekorasyonundan fondaki müziğine kadar bir bütün olarak yaşatmayı başarmış bir adres. Dekorasyonunda Maya Kültürü'ne ait desenlerden ilham alınmış ve Cuma akşamları misafirlerini Mariachiler'in ezgileriyle ve canlı performanslarıyla Meksika'ya uzanan bir müzik rüzgarıyla ağırlıyor. Cumartesi akşamları da Latin Dans Gecesi düzenleyerek terasta dans keyfi sunuyor. Meksika'ya özgü onlarca kokteyl profesyonel mixologistlerin elinden çıkmış ve yemekleri gibi orijinal reçetelere bağlı kalınarak hazırlanmış. Yani işin özü Los Altos İstanbul baştan sona gerçek bir Meksikano.

-Konuk Yazar-

Yemek Kitabı Yazarı Aysel Cömert'ten

'Cömert Sofralar'

Fotoğraflar: Can CÖMERT – Ilgın AKARSU
Yemek Stilistleri: Müşerref Kartaler – Nur Arıoğul, Kerem Küçükgürel, Semih Duman



Yemek kitabı yazarı Aysel Cömert'in "Cömert Sofralar" adlı kitabından tarifler var bu ay. Aysel Hanım öğretmenlik mesleği nedeniyle yıllar önce Ayvalık'a yerleşmiş. Orada Ayvalık'ın köklü bir ailesinin üyesi olan Özger Cömert ile evlenmiş. Ayvalık'ta eşi, çocukları, komşuları ve dostlarıyla birlikte yaşamayı çok sevmiş, oranın yerlilerinden yemek kültürü ile ilgili çok şey öğrenmiş. Mübadele ile Ayvalık'a, Midilli'den ve Girit'ten göç edip yerleşen insanların getirdikleri ve Ayvalık'taki yaşamları sürecinde geliştirdikleri, halen Ayvalık'ta uygulanan, herkesin bildiği, günlük ve sıradan yemeklerin tariflerini bu kitapta bir araya getirmiş. Yemek fotoğrafçısı oğlu Can Cömert ve iş ortağı Ilgın Akarsu'da arşiv değerindeki bu güzel yemekleri fotoğraflamış.



Kuzu Dolması (Sure)

Pişirme Süresi: 180 dakika

Malzemeler:

1 adet kuzunun kol ve yarım kaburgası
2 su bardağı pirinç
Yarım çay bardağı zeytinyağı + 1 çorba kaşığı zeytinyağı
150 gram kuzu ciğeri (zarı alınmış ve ufak küp doğranmış)
Yarım çay bardağı çekirdeksiz kuş üzümü
Yarım çay bardağı dolmalık fıstık
1 adet iri kuru soğan (ince yemeklik doğranmış)
1 tatlı kaşığı tarçın
1 çay kaşığı karabiber
1/3 limon suyu
Tuz

Hazırlanışı:

Pirinçleri tuzlu sıcak suda 1 saat bekletin. Berrak suyu çıkıncaya kadar yıkayın ve süzdürün. Bir tavada 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile ciğerleri orta ateşte 4-5 dakika kavurun ve kenara alın. Bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Dolmalık fıstıkları ilave edin ve pembeleşinceye kadar kavurun. Soğan ilave edin ve altın sarısı oluncaya kadar orta kısık ateşte sürekli karıştırarak kavurun. Pirinci ilave edin ve 3-4 dakika daha kavurun. Üzerine 1,5 su bardağı su ve tuzu koyup kapağını kapatın. Orta ateşte 2-3 dakika kaynatıldıktan sonra ocağın altını kısın ve 8-10 dakika demlendirin. Ocaktan alın. Kapağını açıp içerisine yıkanmış kuş üzümü, ciğer, tarçın ve karabiber ilave edip karıştırın ve kapağı kapatıp soğumaya bırakın. Kuzunun kaburga kısmından bir cep açın kürek kemiğinin sonuna kadar el ve bıçak yardımı ile büyütün. (Kol ve kaburga birbirinden ayrılmaz) açılan kısma hazırladığınız pilavı eşit ve çok sıkı olmayacak şekilde doldurun. Kaburga kısmına açtığınız cebi bir mutfak ipi ve büyük bir iğne yardımı ile dikin. Eti bir tepsiye yerleştirin. Üzerine zeytinyağı ve limon sürün. Tepsinin altına bir su bardağı su koyun. Üzerini folyo kağıdı ile kapatın. 220 derece fırında 1,5-2 saat pişirin. Son 1 saatte 10 dakikada bir eti kontrol edin ve gerekirse bir çay bardağı sıcak su ilave edin. Etin piştiğini anladığınızda (et kemikten rahatlıkla ayrıldığında) folyo kağıdını açın ve 10 dakika kadar üzerini kızartın.



30-40 Adet için

Göçmen Kurabiyesi

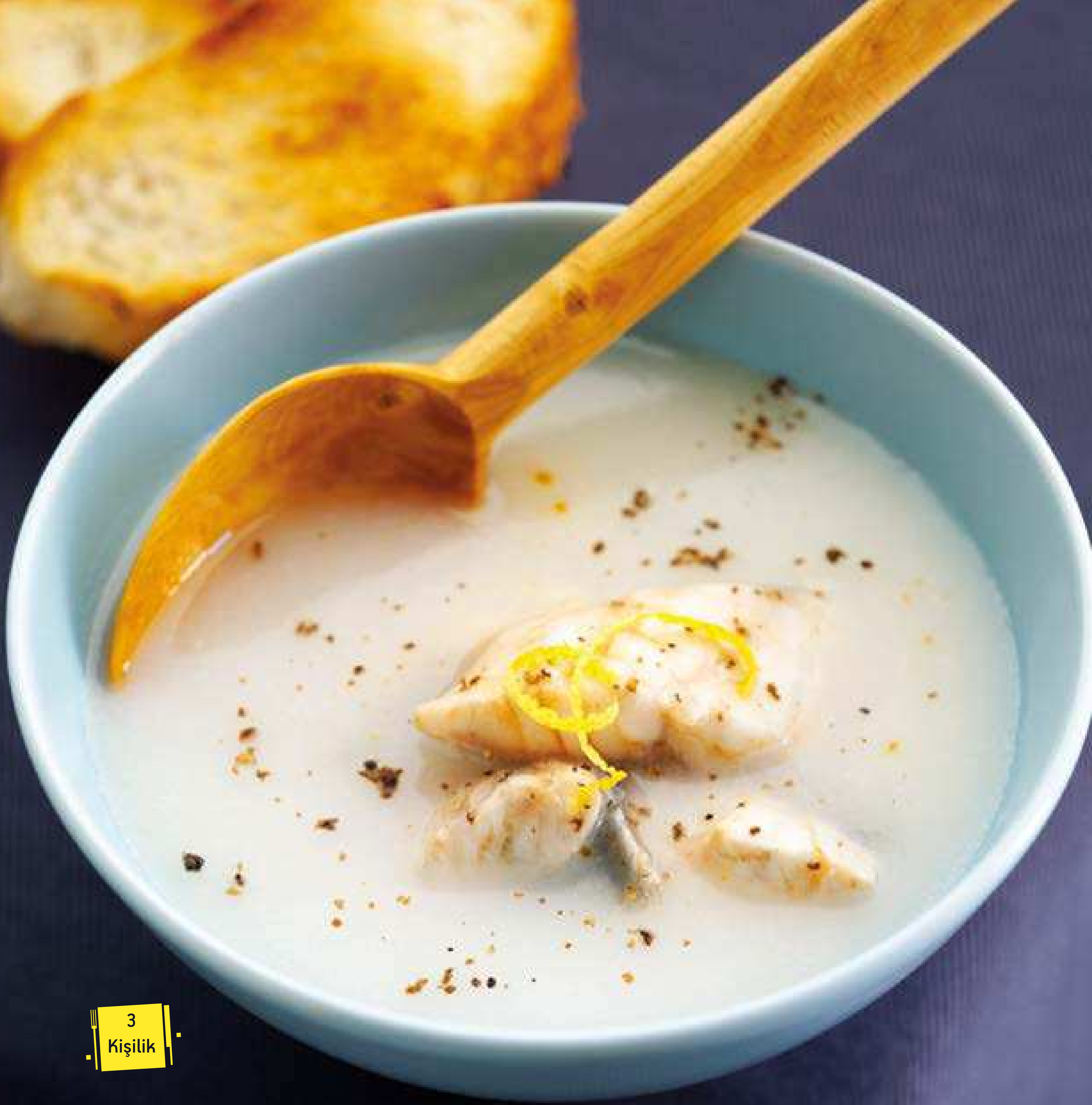
Pişirme Süresi: 60 Dakika

Malzemeler:

1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay bardağı yoğurt
2 adet yumurta
2 çay bardağı toz şeker
1 paket kabartma tozu
1 tatlı kaşığı (silme) mahlep
Aldığı kadar un
2 çorba kaşığı toz şeker (üzeri için)

Hazırlanışı:

Zeytinyağı, yoğurt ve yumurtayı derin bir kasede karıştırın. Şeker, mahlep ve kabartma tozu ilave edip, karıştırmaya devam edin.
Unu her seferinde bir çay bardağı ilave ederek karıştırın ve orta yumuşaklıkta bir hamur elde edilene kadar un eklemeye devam edin.
Hamurdan 2 ceviz büyüklüğünde parçalar alın ve yuvarlayın. Her parçanın üzerini toz şekere batırın ve tepsiye aralıklarla dizin. 180 dereceye ayarlı fırında yaklaşık 25 dakika üzeri kızarıncaya kadar pişin.



3
Kişilik

Balık Yahnisi

Pişirme Süresi: 60 Dakika

Malzemeler:

1 kilo levrek veya sinarit
4 adet orta boy domates
4-5 diş sarımsak
3-4 adet yeşilbiber
1 adet limon
7-8 adet tane karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım demet ince doğranmış maydanoz

Hazırlanışı:

Balığı iyice temizleyin ve yıkayın. 2 parmak kalınlığında parçalara ayırın. Limonu küçük parçalar halinde kesin. İnce doğranmış maydanoz, sarımsak, biber, domates, tane karabiber, limon ve tuzu bir kapta karıştırın. Bir tencerenin dibine bu karışımın 1/3'ünü koyun. Üzerine balıkların yarısını dizin. Üzerine tekrar 1/3 harç koyun. Kalan balıkları dizin. Üzerini kalan harç ile kapatın. Üzerine yarım çay bardağı su ve zeytinyağını gezdirin. Orta ateşte kaynatın. Kaynağınca kapağını kapatın ve kısık ateşte 15-20 dakika pişirip servis edin.

Sarımsaklı Et Kapama

Pişirme Süresi: 150 Dakika (Çok Kısık Ateşte)

Hazırlanışı:

1 kilo kuzu veya koyun parça et (etler orta büyüklükte kesilir)
1 baş sarımsak
1 adet soğan
Karabiber
Tuz

Hazırlanışı:

Etleri yıkayın, tuz ve karabiberle ovun. Diş diş ayıklanmış sarımsaklarla berabere orta boy bir tepsinin ortasına toplu olarak yerleştirin. Etin en orta yerine bütün bir soğanı soyup koyun. Etlerin üzerini kapatacak bir tencere kapağı yerleştirin. Üzerine boşluk kalmayacak şekilde biraz daha büyük bir tencere kapağı daha bırakın. Çok hafif ateşte kendi yağı ve suyu ile pişinceye kadar takriben 2 saat ateşte pişirin. Suyunu her 20 dakikada bir kontrol edin. Suyunu çekmişse her seferinde 1 çay bardağı sıcak suyu kenarından ilave ederek pişmesini sağlayın.

Yazarın Notu: *Kapağı doğrudan etin üzerine kapattığınızdan, boşluk kalmadığından emin olun.*

6 Kişilik

YEMEK
ZEVKİ
MİNİ
GURME



Zeynep FİDAN
instagram.com/minigurme
www.minigurme.com

Yeni Yılın İlk Günü Yeni Yılın İlk Saatleri

2018'de mini gurmenizi öyle çok sevin ki, dünyada sevgiden başka hiçbir şeyin önemli olmadığını öğrensin.
O kadar çok sarılın ki, sarılmanın her şeyi iyileştirdiğinin farkına varsın.
O kadar çok öpün ki, öpücük denizinde yüzen bir balık olmanın ne kadar anlamlı olduğunu anlasın.
Birlikteyken dünyadan o kadar sıyrılın ki, yan yana olduğunuzda hayal dünyasında yüzmenin onu ne kadar mutlu ettiğini tatsın.
Soğuk kış gecelerinde ağır bir yorganı üzerinize örtmek yerine birbirinize o kadar sokulun ki, güneşle birlikte sevginin içini ısıttığını fark etsin.
Bir de hafta sonları ona ekmek pişirin; Üzümlü, çavdar unlu, mis gibi anne eli değmiş... Yanında da bir elma çayı ile ağzının tadı hiçbir zaman bozulmasın.

Üzümlü Çavdar Ekmeği

Bir çay bardağı kadar suyu ısıttım. İçine 1 yemek kaşığı pekmez ile 2 tatlı kaşığı tereyağı koydum. Karıştırarak tereyağını erittim. Bu karışım ılıklığını muhafaza ederken içine 1 çay bardağı ekşi maya, 2 su bardağı tam çavdar unu, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve 1 çay kaşığı tuz ilave edip güzelce yoğurdum. Hamurumun üzerini temiz bir bezle örtüp ılık bir yerde, 2 saat kadar mayalanması için dinlendirdim. 2 saatlik bir dinlenme sürecim bitince fırınımı 50 dereceye ayarladım. Hamuruma 1 su bardağı kuru üzüm ekleyip tekrar yoğurdum ve şekil verip, yağlı kağıt serili fırın tepsime yerleştirdim. Yarım saat sonra ısıyı 180 dereceye getirdim. Üzeri kızarana kadar pişirdim. Ekmek makinesinde yapmak için; tüm malzemeleri makineye yerleştirip temel ekmek programında pişirebilirsiniz.





Elmalı Kış Çayı

Kahve yapmak için kullandığımız French press'e; 1 tutam ıhlamur, yarım dilimlenmiş elma, 1 çubuk tarçın ve 3-4 karanfil tanesi yerleştirdim. Üzerine kaynayıp 1 dakika dinlendirilmiş sıcak su ekledim. 10 dakika kadar demlendikten sonra ılık ılık servis ettim.

YEMEK ZEVKİ **KONUK SANATÇI**



Selen Selvi

Fotoğraflar: Özgür BAKIR - www.ozgurbakir.com
Prodüksiyon: İnci BAK – Sevil YÜCEL

Selen Selvi'nin tarif defterinden tatlısıyla, tuzlusuyla...

Stüdyomuza ses sanatçısı Selen Selvi konuk oldu. Tariflerini uygularken "Müzik Ruhun Gıdasıdır" diyerek, seslendirdiği şarkılarla mutfağımızı şenlendirdi. Kış aylarının en güzel meyvesi elma ve narin sebzesi ıspanaktan, son derece pratik iki lezzet hazırladı. Şeker yerine pekmezi tercih ettiği elmalı kekin ve tam buğday unuyla pişirdiği ıspanaklı kişin reçetesini mutlaka tarif defterinize not edin.

8 Dilim için

Pekmezli Elmalı Kek

Malzemeler:

2-3 adet kırmızı elma
Yarım su bardağı zeytinyağı
2,5 su bardağı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı toz tarçın
1 çay kaşığı deniz tuzu
1 su bardağı pekmez
Yarım su bardağı sıcak su
1 çay kaşığı karbonat
1 çay kaşığı toz karanfil
Bir tutam rendelenmiş küçük Hindistan cevizi (muskat)

Hazırlanışı:

Tüm kuru malzemeleri bir kapta harmanlayın. Su ve yağ karışımını ilave edip spatula ile karıştırın. Pekmezi de ekleyip karıştırmaya devam edin. Elmaların kabuğunu soyun. Küçük dilimler halinde doğrayın. Karıştırıp yağlanmış küçük kek kalıplarına paylaştırın. Önceden ısıtılmış 175 dereceye ayarlı fırında, 35-40 dakika pişirin.



4 Dilim için

Tam Buğday Unlu Ispanaklı Kiş

Malzemeler:

1 su bardağı tam buğday unu (tepeleme)
Yarım su bardağı su
Bir tutam tuz
İç Malzemesi İçin:
1 kilo ıspanak
1 adet büyük boy soğan
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı krema
1 çay kaşığı pul biber
Üzeri İçin:
100 gram rendelenmiş kaşar peyniri

Hazırlanışı:

İç malzemesi için; Kabuğunu soyduğunuz soğanı zar şeklinde doğradıktan sonra zeytinyağında yumuşayana kadar kavurun. Yıkayıp iyice süzdüğünüz ıspanak yapraklarını ekleyin. Birkaç dakika çevirin. Tuzunu, pul biberini, kremasını ekleyip tatlandırdıktan sonra ocaktan alın.
Hamuru için; Unu ve tuzu harmanlayın. Suyu azar azar ekleyerek orta yumuşaklıkta bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamuru tam buğday unu serpilmiş tezgahın üzerinde, merdane yardımı ile küçük bir (4 dilimlik) tart kalıbına sığacak şekilde açın. Hazırladığınız hamuru tart kalıbına, kenarlarını da kaplayacak şekilde yayın. Üzerini çatal yardımı ile hafifçe bastırarak delikler oluşturun ki ön pişirme yaparken kabarmasın. Hamuru 180 dereceye ayarlı fırında, 15 dakika pişirin. Fırından alıp önceden hazırladığınız ıspanaklı karışımdan yayın, en son rendelenmiş kaşar peynirini ıspanakların üzerine serpin. Tekrar sıcak fırına verin. Peynirler eriyip kızarana dek pişirmeye devam edin. Fırından alın, dilimleyip ılık ılık servis yapın.

YEMEK
ZEVKİ
GUSTO



Orkun BULUT
orkunbulut@gmail.com
Twitter: @OrkunBulut
Instagram: @orkunbulut



Amerika'daki hayalini Türkiye'de gerçekleştirdi

Yeme – içme kurgusu nedeniyle pek ilgi çeken bir alışveriş merkezi olmuş durumda Watergarden. Sadece bulunduğu Ataşehir'de değil, şehrin farklı yerlerinden de sosyalleşmek için de birçok kişi AVM'ye akın ediyor. Watergarden'la birlikte hayatımıza giren yeni yeme-içme markalarını da gün geçtikçe pek duyar olduk. Bunlardan biri de Spring Street. İtalyan – Amerikan tarzı bu pizzacı daha önce pek denenmemiş nitelikte bir konseptte hizmet veriyor. Menü danışmanlığını Murat Bozok gibi usta bir isimle yapması bile pizzacının vizyonunu anlatır nitelikte. Biz Türkler'in genelde ince hamurlu pizza sevmemizi eleştiririm. Buradaki pizzaların Napoliten usulü olmasına bayıldım. Markanın kurucusu Serkan Bademci 10 yıl Amerika'da yaşamış. Burada iki üniversite okuyan Bademci ağırlıklı olarak gıda sektörü üzerine eğitim görmesinin üzerine kendi restoranını kurma kararı vermiş. Çeşitli sebeplerin ardından Türkiye'ye dönmek zorunda kaldıktan sonra bu hayalini Spring Street'le gerçeğe dönüştürmüş. Markanın harika pizzaları öncesinde enginarlı dip, kızarmış risotto topları ve İtalyan usulü köfte tercih edebilirsiniz. Finalde servis edilen Cannoli'de harikaydı diyebilirim...



Makine düzeninde işleyen Et-inn

Kebapçı anlayışım genelde ocakbaşı çevresindeki 10-15 masayı geçmeyen konseptlerdir. O yüzden kalabalık restoranlarda iyi et yeneceği fikrine karşıyımdır. Bu konuda nadir istisnalardan biri Kozyatağı Et-inn. Belki de İstanbul'un en yoğun ve kalabalık restoranı olmasına rağmen mutfak-salon uyumu mükemmel. 3-5 masalı İtalyan trattoriaları gibi her şey belirlenen zamanda servis edilmesi gerektiği sıcaklıkta masanıza geliyor. Ve bu mekan oldukça büyük metrekarede 300 kişiye aynı anda hizmet veriyor. Adı Et-inn olan bir mekanın tabii ki değerlendirme kıstası et seçenekleri oluyor. Özellikle fıstıklı kebabı olağanüstü diyebilirim. Başlangıçlar arasındaki çiğköfte de çok iyiydi. Yine başlangıçlardaki içli köfte ve yaprak ciğer özellikle denenmesini tavsiye edeceğim seçenekler arasında. Markayı şiddetle önereceğim bir başka detayı ise çocuklu aileler için müthiş alternatiflerin olması. Koca bir oyun alanı ve farklı salonların bulunması çocuğuyla gelen ailelere büyük konfor sağlıyor.



Şımartan Pazar Brunch'ı

İstanbulluların Pazar sosyalliğinin başında gelir dışarıda kahvaltı. Daha çok 'yöresel', 'manzara' ve 'çay' konseptli mekanların adını daha fazla duyuyorsunuzdur.
Ben sizlere daha rafine, kendinizi şımartacağınız başka bir alternatif anlatmak istiyorum.
Bir dönem şehrin sosyalleşme merkezi olan The Ritz Carlton İstanbul'un adını uzun zamandır duymuyorduk. Bu yıl tekrardan hem etkinlikleri hem de yeme-içme aktiviteleriyle tekrar hayatımıza dokunmaya başladı. Özellikle her Pazar 11.30-14.30 arasındaki Pazar brunchları kendini şımartmak isteyenler için bire bir! Piyano dinletisi eşliğinde deniz mahsulü, suşiden, kruvasan, şarküteri, fettuccini gibi global lezzetlerin yanı sıra hamsili pilav, çağ kebabı ve testi kebap gibi lezzetler de bulunuyor. Servisin kusursuz ve üst seviyede yapan salon personeli de ortamdaki ambiyansı sizi şımartacak seviyede masanıza getiriyor.



'Elbet'severlerin favorileri

Gitmediyseniz de mutlaka duymuşsunuzdur Elbet Steakhouse'ı. Steak modası düşüşte olsa da Elbet'in müdavim sayısı artıyor. Akatlar'daki o sempatik sokakta Avrupa'daki restoranları andıran konumuyla da sempatik duruyor. Geçenlerde instagramdan tüm Türkiye'nin tanıdığı dostum Cem Karakuş ve arkadaşım Zeynep Atmaca'yla son halini deneyimleme fırsatı buldum. Mekandaki et sunumları başlı başına şaheser. 'Elbet'severlerin favorisi olan kendine has servis edilen carpaccio'yla yemeklere başlamak mekanın ritüeli gibi olmuş. Bu özel sunum ve lezzetin ardından doymanıza rağmen sürekli yeme isteği uyandırıcı, yedikçe de mutlu eden harika alternatiflerin hepsini deniyorsunuz. Kendimizden biliyorum(!)



Paylaşımcılara özel 'Porterhouse'

Markanın bir başka meşhur olmuş başlangıcı olan et spaghetti de parmaklarınızı yedirten cinsten. Steak dışı atıştırmalıklarda 'homemade sosis' de yine sizde iz bırakacak başka bir lezzet. Steak seçeneklerde her müşterinin kendi favorisi olduğunu gözlemledim. Bizim gibi kalabalık, paylaşmayı seven insanlar için 'porterhouse' lezzetli ve doyurucu bir tercih. Sunumu da profesyonel bir şovla yapılıyor...



Çok iyi 'brasserie'

Bizim yeme-içme dünyasında içi boşaltılmış konseptlerden biridir Brasserie! Bazı yatırımcılar sanırım biraz havalı buldukları için markaların sonuna ekler bu konseptin ismini. Bu ezberi bozan, Neni Brasserie isimli bir mekanla tanıştım geçenlerde. Caddebostan, CKM'nin yan sırasındaki Neni Brasserie lezzetleri kadar Fransız hissi veren mimarisi ve Jazz müzik playlisti ile tercih edilesi. Markayı kuran Mustafa Taşan yeme-içme konusunda inanılmaz titiz biri. Mekanı açmadan önce hem mimari hem de mutfak ekibiyle defalarca Fransa ve İtalya'ya seyahat yapmış. Neni Brasserie'de imza olacak, damaklarınızdan aklınıza kazınacak o kadar çok lezzet var ki; uzun süredir bu kadar kusursuz bir yeme-içme deneyimi yaşamamıştım.



Oturur oturmaz Fransız brasserielerinde olduğu gibi özel bir tereyağı servis ediliyor. Karadeniz'den özel olarak tedariki sağlanıyormuş. Menüde yerel ve komşu dokunuşlarını da sıklıkla görebileceğiniz tercihler var. Mesela 'Feta peyniri'... Olağanüstü bir domates sosu üzerinde servis ediliyor. Humus meze, kebapçılarda yiyemeyeceğiniz lezzette, sunum olarak şık şekilde önünüze geliyor. Ana yemekler arasında Güveçte Sostanza Usulü Limonlu Tavuk harikaydı. Markanın ortaklarından Mustafa Taşan Floransa'daki bir trattoriadan özel olarak aldığı bir reçeteyle hazırlıyor. Tereyağı ve limon birbirlerinden rol çalmayarak oldukça dengeli bir şekilde tavuğa lezzet katıyor.Tatlıyla pek aram olmasa da finalde gelen Belçika çikolatalı 'Neni Pot de Creme' muazzamdı. Bitter sevenlerin zevkten gözü dönecek diyebilirim. Sosyal medyanızı da önemsiyorsanız görsel şov sunan Pavlova'da sizin için iyi bir alternatif.

YEMEK ZEVKİ **LUNCH TIME**



Fotoğraflar: Hakkı GÜNERKAN

Kadir BAYRAK
Executive Chef
The Lunch Catering

2018'in 'ilk' sayısında sizler için de bir 'ilk' olsun istedim.. Gönül rahatlığıyla 'başka yerde yok' diyebileceğim bu tarifleri beğenerek deneyimleyeceğinizi, tarif defterinize not düşeceğinizi umuyorum... Herkese, mutlu, sağlıklı ve lezzetli bir yıl dilerim...

4 Kişilik

Gojiberry ve Kremalı Ayva Çorbası

Malzemeler:

1 adet ekmek ayvası
Yarım litre tavuk suyu
Yarım çay bardağı yemeklik krema
1,5 yemek kaşığı gojiberry
Tuz, karabiber
3 adet arpacık soğan
1 diş sarımsak
Yarım çay kaşığı zerdeçal
Çeyrek limon
Bir tutam limon tuzu
1 yemek kaşığı rende havuç
1 yemek kaşığı tereyağı, 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Ayvayı limon ve limon tuzlu suya rendeleyin. 10 dakika dinlendikten sonra bol su ile yıkayın, zeytinyağı ve tereyağı konulmuş tencerede havucu soteleyin. Arpacık soğan ve sarımsağı ekleyin. Tavuk suyunu ilave edip krema hariç tüm malzemeleri haşlayın. Kaynadıktan sonra robottan geçirin krema ve gojiberry ekleyerek servis edin.

4 Kişilik

Firik Pilavı ve Dağ Kekikli Bıldırcın

Malzemeler:

4 adet bıldırcın
7-8 dal taze kekik
3 diş sarımsak
Zeytinyağı, tuz, tane karabiber, Akdeniz çeşnisi ya da sebze çeşni
Yarım yemek kaşığı pekmez, 1 kaşık tereyağı

Firik Pilavı İçin:

1 su bardağı pilavlık bulgur
Yarım su bardağı firik
7-8 adet kurutulmuş domates
1 adet köy biberi
1 adet kapya biber
1 adet orta boy soğan
1 su bardağı tavuk suyu
2-3 adet kuru biber

Hazırlanışı:

Bıldırcınları sarımsak, tuz, karabiber, kekik, zeytinyağı ve çeşni ile minimum 2 saat buz dolabında dinlendirin.

Firik pilavı için; Soğan, sarımsak, biber ve kuru domatesleri doğrayıp kavurun. Bulgur ve firiği ekleyerek 7-8 dakika daha kavurun. Tavuk suyu ve sıcak suyu verip, pilav gibi demlendirin. Normal pilavdan bir miktar fazla su koyun. Dinlenmiş bıldırcınları 160 dereceye ayarlı fırında üstünü kapatarak 45 dakika pişirin. Çıkarıp pekmez ve tereyağı sürerek 15 dakika üstü açık şekilde kızartın. Pişmiş pilavın üzerinde servis edin.



İstiridye Mantar ve Körpe Ispanaklı Kiş Loren

4 Kişilik

Malzemeler:

Kiş Hamuru İçin:
500 gram un
200 gram tereyağı
100 gram Ilık su
13 gram tuz
1 adet yumurta

İç Malzemesi İçin:
2 kaşık un
1 su bardağı süt
Bir miktar tuz, karabiber ve muskat
Yarım kilo körpe ıspanak
1 paket istiridye mantarı
1 paket kapya biber
2 adet orta boy soğan
1 çay bardağı rende kaşar
1 yemek kaşığı toz parmesan

Hazırlanışı:

Un, margarin, tereyağı su ve tuzu ekleyip kiş hamurunu yoğurun ve 10 dakika bekletin. Tart kalıbı büyüklüğünde hamuru açın, ayrı bir kapta un ve yağı kavurun, süt, tuz, karabiber ve muskatı ekleyerek beşamel sosu elde edin. Ayrı bir tavada da soğanları pembeleşinceye kadar kavurup kapya biber ve ıspanakları soteleyin. Kiş hamurunu 160 dereceye ayarlı fırında 5 dakika boyunca pişirin. Fırından çıkarıp üzerine beşamel ve iç harcını yayın. En üstüne rende kaşar ve toz parmesanı ilave edip 160 dereceye ayarlı fırında 20 dakika pişirin.



4 Kişilik

Greçka

Malzemeler:

1 su bardağı greçka (kara buğday)
1 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
1 adet kapya biber
1 adet köy biberi
1 su bardağı et suyu
Yarım çay bardağı gojiberry
Tuz, karabiber
1 yemek kaşığı tereyağı, az miktarda zeytinyağı

Hazırlanışı:

Buğdayı düdüklü tencerede 10 dakika süreyle diri kalacak şekilde haşlayın. Ayrı bir tencerede soğan ve biberleri kavurun, haşlanmış buğdayı ilave edin. Et suyu, tuz ve karabiber ekleyip pilav gibi demlendirin.

Trabzon Hurmalı ve Üzümlü Tart

Malzemeler:

Tart Hamuru İçin:
500 gram un
200 gram tereyağı
100 gram ılık su
1 adet yumurta
75 gram toz şeker
1 paket vanilya

Kreması İçin:
500 gram süt
150 gram toz şeker
125 gram un
Yarım paket vanilya
100 gram margarin
50 gram beyaz çikolata
Yeterli miktarda sıcak su
1 adet hurma
Yarım salkım üzüm ve pudra şekeri

4-6 Kişilik

Hazırlanışı:

Tart hamurunu hazırlayın ve dinlendirin.
Kreması için; Margarin, beyaz çikolata ve sıcak su hariç tüm malzemeyi bir tencereye alın. Krema haline getirin. Bir taşım kaynatın ve soğumaya bırakın. Ayrı bir tencerede margarini eritin. Beyaz çikolata ve sıcak suyu ekleyip sos kıvamına getirin. Tüm malzemeyi miksere alıp karıştırın. Tart hamurunu 160 dereceye ayarlı fırında 5 dakika pişirin. Çıkardığınız hamura kremayı yayın, hurmaları ince dilimler şeklinde kesip üzerine dizin. Üzümleri yanlarına dizin. 160 dereceye ayarlı fırında tekrar 45 dakika tekrar pişirin. Arzunuza göre bir miktar hamuru ayırıp üzerine kabak koyup, örgüde yapabilirsiniz.



Bal Kabaklı ve Karamel Soslu Yanardağ Pasta

4-6 Kişilik

Malzemeler:

Keki İçin:

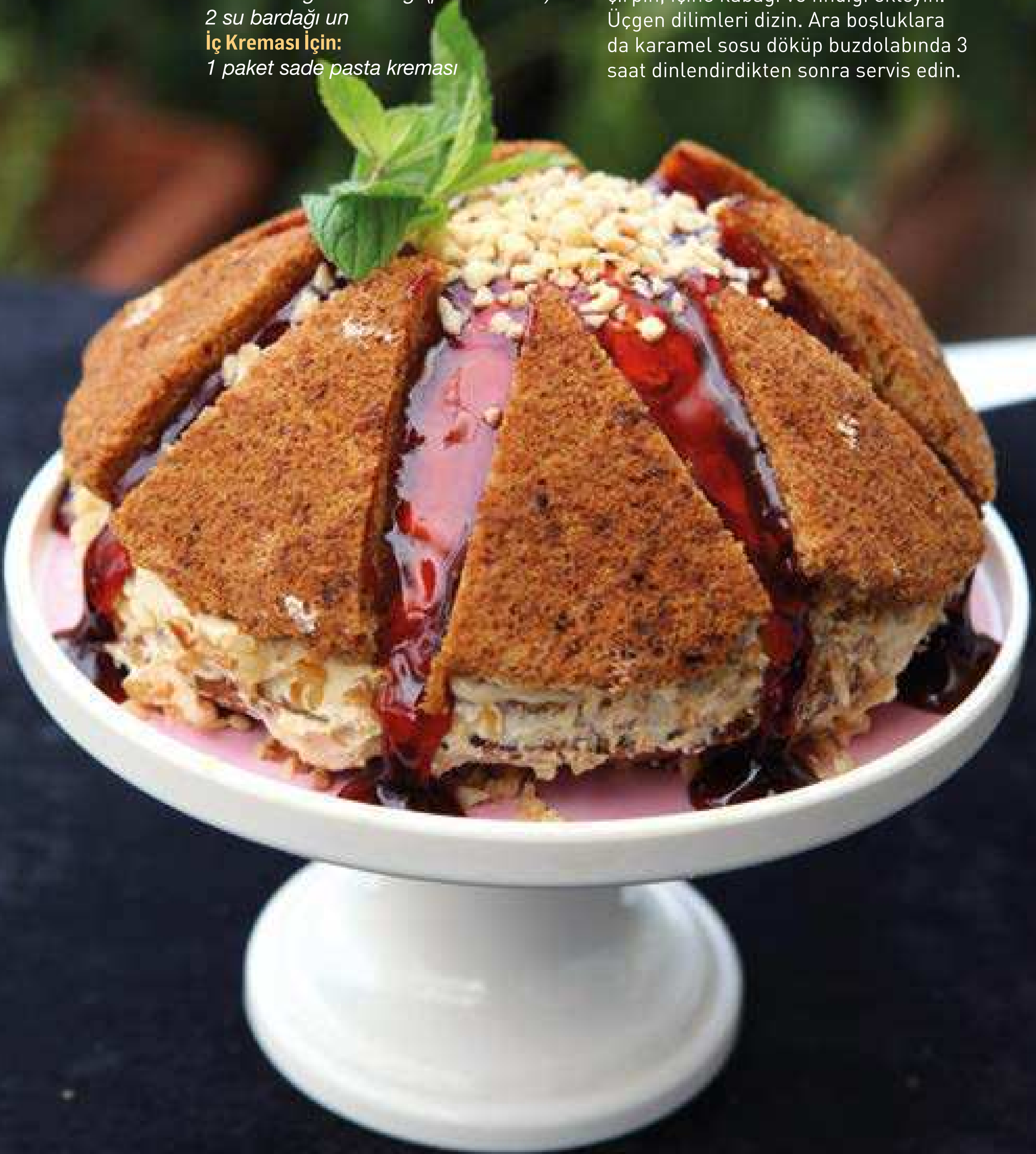
3 adet yumurta
1 su bardağı şeker
1 su bardağı su
1 paket kabartma tozu
1 su bardağı bal kabağı (püre halinde)
2 su bardağı un

İç Kreması İçin:

1 paket sade pasta kreması
1 çay bardağı fındık içi kırılmış
2 su bardağı balkabağı püresi
İsteğe göre mevsim meyveleri
Karamel sos

Hazırlanışı:

Balkabağını şekerle pişirip püre haline getirin. 3 adet yumurtayı ve şekeri köpük olana kadar çırpın. Un, su ve kabartma tozunu ekleyin. 170 dereceye ayarlı fırında keki pişirin. Soğuduktan sonra 2 kat olacak şekilde kesin. En alt tabanını üçgen dilimleyip keki sütle ıslatın. Pasta kremasını kıvama gelinceye kadar çırpın, içine kabağı ve fındığı ekleyin. Üçgen dilimleri dizin. Ara boşluklara da karamel sosu döküp buzdolabında 3 saat dinlendirdikten sonra servis edin.







Sena ÇİÇEKYURT
Diyetisyen & Şef
Instagram: @fitrawberry

Çikolata yemeli mi , yememeli mi ?

Merak etmeyin haberler iyi :)
Hem çikolata hem de hammadesi kakaonun insan sağlığına yararları oldukça fazla. Önemli olan hangi çikolatayı tercih edeceğimiz ve ne kadar tüketeceğimiz...
Kakao çekirdeklerinin düşük ısıda kavrulması sonucu;
• Çikolata kısmı ve
• Kakao yağı olmak üzere ikiye ayrılmış oluyor.
Yağ; Çikolatanın kremsi dokusu açısından önemli. Ama bazen daha ucuz, sağlıksız yağlar kullanılıyor... Tam da bu yüzden etiketleri kontrol edip, bitkisel yağ eklenmiş çikolatadan uzak durmak gerekiyor.

KAKAO YÜZDESİNE DİKKAT
İyi kalite bitter çikolatanın en az yüzde 70 kakao içermesi gerekir. Üreticiler pürüzsüz çikolata elde etmek için kakao maddeleri ve kakao yağını rafine edip ısıtıyor. Şeker, süt ve diğer tatlandırıcılar da bu aşamada ekleniyor. Bu yüzden içindekiler kısmında yazan şeker miktarına da dikkat etmekte fayda var.
Kavrulmuş kakao çekirdekleri çikolatanın en saf hali olduğu için yararları oldukça fazla.
Örneğin; İçerdiği lif, sindirim sistemi için, demir, alyuvar oluşumu için destek sağlıyor.
Antioksidan özelliği sayesinde serbest radikallerin ortaya çıkmasına, dolayısıyla vücudun kanserle mücadelesine yardım ediyor.
Sağlıklı sinirler ve kas fonksiyonu için önemli olan magnezyum açısından da oldukça zengin. Ayrıca bağışıklık sisteminin sağlıklı çalışması için gerekli olan manganez ve çinkoyu da içeriyor.
Veee tabii ki seratonin!!! Kakaoda "Mutluluk Kimyasalı" olarak adlandırılan seratonin üretilmesi için beynin ihtiyaç duyduğu triptofandan bolca bulunuyor.
Önerim; Ara öğününüzde şekersiz kahvenizin yanında 2 kare bitter çikolata tüketmeniz olacaktır.

"Ben ürün incelemekle uğraşamam" diyorsanız size en büyük tavsiyem, "kendi çikolatanızı kendiniz yapın..." Şekersiz, katkısız, tadını, kakaosunu istediğiniz gibi ayarlayabileceğiniz Fit Çikolata tarifime bayılacaksınız.

Fit Çikolata

Malzemeler:
4 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı (sıvı halde iken)
2 yemek kaşığı fıstık ezmesi
2 yemek kaşığı keçiboynuzu unu
1 yemek kaşığı kakao
2-3 yemek kaşığı pekmez

Hazırlanışı:
Hindistan cevizi yağınız katıysa eritin.
Bütün malzemeleri bir kasede tamamen pürüzsüz olana kadar karıştırın.
Çikolata kalıplarına (yoksa buz kalıbına) alın ve buzlukta dondurun.
Yaklaşık 15-20 dakika içinde donacaktır.

Fit Not: *Çikolatalarınızı buzdolabında ya da buzlukta saklayın, katkısız oldukları için oda sıcaklığında eriyorlar.*
Tanesi 36 kaloridir.
Ara öğünde 2 veya 3 adet, yanında bitki çayı veya şekersiz kahve ile rahatlıkla tüketilebilir.



Limonlu Bisküvi

8 Adet için

Malzemeler:

2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı elma suyu konsantresi
1 yemek kaşığı limon suyu
Yarım limon kabuğu rendesi
1 çay kaşığı vanilya özütü
1 su bardağı tam buğday unu
1 çay kaşığı ucu tuz

Hazırlanışı:

Geniş bir kasede tereyağı ve elma suyu konsantresini karıştırın.
Sırasıyla diğer malzemeleri ekleyip hamuru yoğurun.
Hamurun üzerini streç filmle kapatarak yarım saat buzdolabında dinlendirin.
Dinlenen hamuru tezgaha yayın.
1 cm kalınlığında şekiller kesin (bardak veya kurabiye kalıbı ile).
Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında yaklaşık 8-10 dakika pişirin.

Fit Not: *Bisküviler soğuduktan sonra isteğe bağlı olarak üzerini çikolata ile süsleyebilirsiniz.*





Fit Snickers

6 Adet için

Malzemeler:

Alt Taban İçin:
Yarım su bardağı yulaf ezmesi
Yarım su bardağı çiğ badem
3 adet hurma (sıcak suda bekletilmiş)
2 yemek kaşığı bal
1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
Orta Kısım İçin:
3 yemek kaşığı fıstık ezmesi
1 su bardağı içi yer fıstığı
4 adet kuru kayısı
Yarım su bardağı su
Üst Kaplama İçin:
100 gram eritilmiş bitter çikolata

Hazırlanışı:

Alt taban için; Tüm malzemeyi rondoda çekin. Gerekirse hurmaları beklettiğiniz sudan harca ilave yapabilirsiniz. Yağlı kağıt serili bir kaba yayın ve buzdolabında dinlendirin.
Orta kısım için; Tüm malzemeleri yine rondoda çekin, alt tabandan daha cıvık bir harç elde edeceksiniz. Dolapta dinlenen tabanın üzerine harcı yayın. Ve tekrar buzdolabında dinlendirin.
Kaplama için; Bitter çikolatayı benmari usulü eritin. Dolapta dinlenen karışımı 6 eşit dilime bölün ve her bir dilimi çikolata ile kaplayın.
Çikolata donana kadar buzdolabında bekletin.

Fit Not: *Her bir bar yaklaşık 200 kaloridir. Ara öğünde, spor öncesinde veya tatlı kriziniz tuttuğunda tüketebilirsiniz.*



YEMEK
ZEVKİ
HURİŞ'İN KİLERİ



Huriye ERSOY

Prodüksiyon: İnci BAK
Fotoğraflar: Murat ERDOĞAN - eat.drink.shoot studio

Ev yapımı kış çayı

Kışın en soğuk günlerinde kendi ellerinizle yaptığınız ve içerisinde bol C vitamini ve lezzet barındıran bir kış çayı yudumlamanın ayrıcalığını yaşayın...

1 Kavanoz için

Portakallı Kış Çayı

Malzemeler:

1,5-2 litrelik kavanoz
4 adet kan portakalı
2 adet büyük boy ve kalın kabuklu portakal
2 adet limon
1-2 adet yeşil limon
1 parça zencefil (yarım avuç büyüklüğünde)
1 küçük kavanoz bal
2 adet tarçın çubuğu



Narenciyeleri iyice yıkayıp kurulayın. Her birini çok ince dilimleyin. Zencefili de yıkadıktan sonra kabuğunu soymadan ince ince dilimleyin.

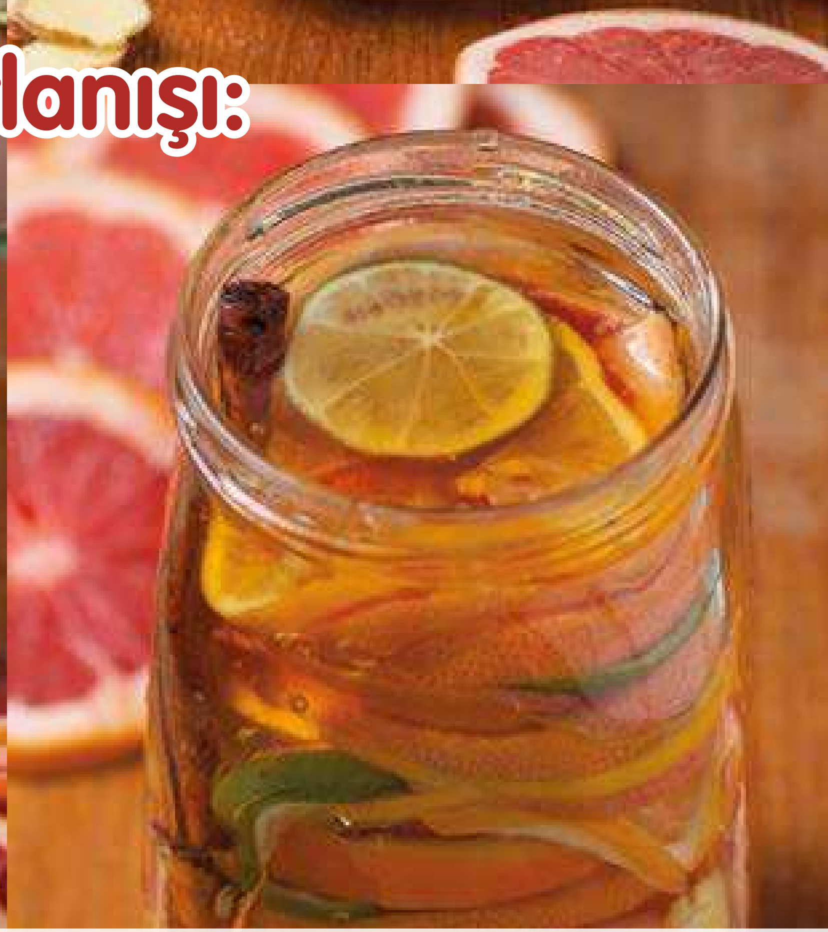


Kavanozun dibinden başlayıp dönüşümlü olarak ince ince dilimlediğiniz portakalları, limonları ve zencefilleri sıkı sıkı yerleştirin. Tarçın çubuğunu da ilave edip iyice sıkıştırın.

Hazırlanışı:



En son kavanozun ağzına kadar dolacak şekilde balı üzerine dökün.



Kapağını sıkıca kapatın. Buzdolabında 2 gün beklettikten sonra kaynar bir bardak suyun içine 2 tatlı kaşığı kadarını koyarak tüketebilirsiniz. Kavanozun içindeki bal eksildikçe 15 gün boyunca bal ilave edebilirsiniz.

"Gastronomi ve Gaziantep" deneyimi üzerine; Gaziantep Mutfak Sanatları Merkezi

Gaziantep Mutfak Sanatları Merkezi'ne gelen yerli ve yabancı misafirler Gaziantep'in zengin mutfak kültürünü tanıma fırsatı bulurken, bu lezzetleri hem tadabiliyor hem de tüm bu lezzetlerle ilgili ilk ağızdan bilgi sahibi olabiliyor.

Fotoğraflar: Enes KARADAYI

Mutfağı, adıyla anılan tek şehir olan ve tarih kitapları ile seyahatnamelerde bolluk ve bereketi ile nam salan Gaziantep mutfağı, 2015 yılında UNESCO'nun Yaratıcı Şehirler Ağı'na seçildi. Hemen ardından, Gaziantep mutfak kültürünü canlı tutmak ve bu kültürü gelenekten geleceğe taşıma amacını Gaziantep Büyükşehir Belediyesi tarafından 6 Nisan'da Mutfak Sanatları Merkezi (MSM) açıldı ve mutfağın başına Şef Doğa Çitçi getirildi. Mutfak Sanatları Merkezi'ne gelen yerli ve yabancı misafirler Gaziantep'in zengin mutfak kültürünü tanıma fırsatı bulurken, bu lezzetleri hem tadabiliyor hem de tüm bu lezzetlerle ilgili ilk ağızdan bilgi sahibi olabiliyor. Restoranın konsepti ile Gaziantep yerel mutfağı üzerine odaklanan Mutfak Sanatları Merkezi'nde Gaziantep mutfağı orijinaline bağlı kalınarak farklı sunumlarla ziyaretçilerine sunuluyor.

Sadece yemek değil, eğitim de var..!

Mutfak Sanatları Merkezi'ni diğer mekanlardan ayıran en önemli özelliği gurme bir restoran olmasının yanı sıra bir eğitim merkezi olması. Sadece restorandan oluşmayan bu merkez, aynı zamanda; Gaziantep'in eşsiz gastronomisini uygulamaya geçirebilecek aşçılar da yetiştirmeyi hedefliyor. Gaziantep mutfağının kebap, ciğer veya lahmacundan ibaret olmadığını ortaya çıkarma hedefinde olan MSM, bu güzel yemek kültürünü layığı ile yansıtabilecek şekilde hizmet vermeye çoktan başladı. Gaziantep'e gidenler için MSM'ye özellikle zaman ayırmanızı şiddetle tavsiye ediyoruz. Unutmadan, mutlaka gitmeden önce rezervasyon yaptırın...



Doğa ÇİTÇİ
Executive Şef
Gaziantep Mutfak Sanatları Merkezi

Mutfak Sanatları Merkezi'nin şefi Doğa Çitçi, aynı zamanda Gaziantep Profesyonel Aşçılar ve İşletmeler Derneği (GAPDER) Yönetim Kurulu Başkanlığı'nı ve Türkiye Aşçılar ve Şefler Federasyonu (TAŞFED) Yönetim Kurulu Üyeliğini de sürdürüyor. Türk ve Gaziantep mutfağının dünyanın farklı bölgelerinde tanıtımını üstlenen Doğa Çitçi, Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın yurtdışındaki fuar ve organizasyonlarında da Gaziantep mutfağı sunumları yapan, Gaziantep UNESCO adaylık çalışmalarında katkıda bulunmuş bir şef... Daha önce birçok 5 yıldızlı otel ve tesislerde mutfak şefliği yapan Doğa Çitçi, UNESCO sürecinden sonra Gaziantep Büyükşehir Belediyesi Koordinatör şefliğine getirilmiş.

Ayvalı Ekşili Taraklık

4 Kişilik

Malzemeler:

1 kilo kemikli pirzola
2 kilo olgun domatesin suyu
1 adet kuru soğan
1 adet büyük ayva
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı biber salçası
2 yemek kaşığı sade yağ veya tereyağı
1 tatlı kaşığı kimyon
1 adet limon
2 çay kaşığı karabiber

Hazırlanışı:

Pirzolaları meşe odunuyla mühürleyin. **Daha sonra sos için;** Kuru soğanı küçük doğrayın ve tencerede kavurun. Üzerine domates suyunu ekleyin ve salça koyarak karıştırın. Baharatlarını atın. Pirzolayı su kaynayınca bu sos suyuna atın, pişmeye yakın ayvayı çekirdeklerinden ayıklanmış ve elma dilimini doğranmış şekilde sosa ilave edin. Son olarak limon suyunu ekleyip kısık ateşte pişirin.





Yuvalama

4 Kişilik

Malzemeler:

300 gram çiğ köftelik et
2 su bardağı dolusu pirinç
Karabiber ve tuz
Haşlama ve Diğer Malzemeler İçin:
750 gram kemikli yağsız et
Yarım su bardağı yoğurt
1-2 yemek kaşığı sade yağ veya tereyağı
3 su bardağı süzme yoğurt
1 adet yumurta
1 su bardağı süt
1 yemek kaşığı kuru nane

Hazırlanışı:

Eti ayrı bir tencerede haşlayın, nohutla birlikte pişirin. **Diğer taraftan sosu için;** Süzme yoğurt ve yumurtayı çırpın, kaynayan suya alıştıra alıştıra ekleyin. Yuvalamanın hamuru için; Eti kıyma haline getirin, pirinci önceden suda ıslayıp, yumuşatıp, mikserde pirinç unu haline getirin. İçerisine tuz, karabiber atıp yoğurun. Nohuttan küçük olacak şekilde ufak ufak yuvarlayın. Yuvalamaları buharda haşlayın. Haşlanan yuvalamaları sosa atın. Son olarak sade yağı ısıtıp, içine kuru nane katarak sunum sosunu elde edin ve yuvalamanın üzerinde gezdirin.

4 Kişilik

İçli köfte

Malzemeler:

Köftenin Dışı İçin:

400 gram köftelik yağsız kıyma
5 su bardağı ince bulgur
1 adet orta boy kuru soğan
2 yemek kaşığı kırmızı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
Yarım su bardağı yufka ekmek kurusu

Köftenin İçi:

750 gram az yağlı kıyma
500 gram kuru soğan
1 çay bardağı ince kıyılmış ceviz içi
1 çay bardağı Antep fıstığı
1 çay bardağı badem içi
1 yemek kaşığı sade yağ veya tereyağı
Kızartma için zeytinyağı
1 tatlı kaşığı karabiber

Hazırlanışı:

İçi için; Kıymayı kavurun, soğanı küçük küçük doğrayıp ekleyin ve birlikte kavurun. Baharatlarını ilave edin. Badem, fıstık ve ceviz atın. Bu şekilde soğumaya bırakın. Diğer taraftan eti, ince bulguru, ekmek kurusunu ve baharatlarını katıp yoğurun. Suyunu azar azar koyarak yoğurma işlemi tamamlayın. İçli köftenin hamurundan ceviz büyüklüğünde bezeler alın ve parmaklarınızla içini dolduracak şekilde oyun. İçine soğuttuğunuz iç doldurup kapatın. Yağda kızartarak servis edin.

Kapamalı Firik Pilavı

Malzemeler:

1,5 kilo kemikli kuzu kol ve kaburgası
2 su bardağı firik
1 su bardağı bulgur
2 yemek kaşığı sade yağ veya tereyağı
1 tatlı kaşığı haspir
2 yemek kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı karabiber



Hazırlanışı:

Eti fırınlanmak için küvetlere alın ve üzerine suyu ve baharatları ekleyerek üzerini tamamen alüminyum bir folyo ile kapatın. Bu şekilde 250 dereceye ayarlı fırında 5 saat süreyle pişirin. Pişme tamamlandıktan sonra et ve kemikleri birbirinden ayıklayın.

Pilavı için; Firik ve bulguru ayıklayıp yıkayın, salma sistemiyle suya ekleyin. (**Salma sistemi;** Et suyu veya su kaynatılır. Baharatı atılır ve suyun miktarı ayarlandıktan sonra kaynayınca firik ve bulgur eklenir). İçerisine bir miktar da sade yağ koyarak pişmeye bırakın. Kaynayınca altını kısın ve kısık ateşte pişirmeye devam edin. Pilavın üzerine eti kapatarak sunumu tamamlayın.

Tavuklu menüler daha da lezzetlenecek...



Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği ve Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu tarafından ikincisi düzenlenen "Tavukla Yaratıcı Tarifler" Yarışması'na tarif yağdı. Bin başvuru 450 tarif arasından finalde ipi göğüsleyen 'Roll Chicken Royalee' tarifi ile yarışmaya İstanbul'dan katılan Sercan Ergün oldu. Türkiye'nin dijital platformda düzenlenen en büyük ödüllü yarışmasının finali EKS Mutfak'ta gerçekleştirildi.

Sağlıklı, lezzetli ve uygun fiyatıyla sofralarımızın her daim baş tacı tavuk etini, genelde ızgara ve haşlama olarak tüketiyoruz. Oysa biraz hayal gücüyle daha önce hiç tatmadığımız tavuklu lezzetler üretmemizin önünde hiçbir engel yok.

Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği (BESD-BİR) ve Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu (STBP), dijital platformda ikincisini düzenlediği "Tavukla Yaratıcı Tarifler" Yarışması'na, mutfakta zaman geçirmeyi seven ve elinin lezzetine güvenen tavuk tutkunlarını davet etti. Türkiye'de www.tavuklayaraticitarifler.com web sitesi üzerinden düzenlenen en büyük ödüllü yarışmaya adeta tarif yağdı. Jüri Üyeleri BESD-BİR Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Süleyman Öztürk, Şenpiliç Yönetim Kurulu Üyesi Gül Altıkulaç, Şef Eyüp Kemal Sevinç, Şef ve Gurme Haldun Tüzel, Yemek Stilisti İnci Bak ve Diyetisyen Olcay Barış, finale kalan 10 yarışmacıyı ve tavuk eti kullanılarak yapılan en yaratıcı tarifleri belirledi.

8 Aralık'ta EKS Mutfak Akademisi'nde gerçekleşen mutfak maratonunun kazananı ve 7 bin 500 TL'lik büyük ödülün sahibi 'Roll Chicken Royalee', tarifi ile yarışmaya İstanbul'dan katılan Sercan Ergün oldu. 'Pesto Sos Eşliğinde Kinoalı Tavuk Bohça' tarifi ile yarışmaya Konya'dan katılan Meryem Nur Boz yarışmada ikinci sırada yer alarak 5 bin TL, 'Greyfurt Soslu Patlıcanlı Tavuk' tarifi ile yarışmaya İstanbul'dan katılan Tülay Gündoğdu da üçüncülük ödülü ve 2 bin 500 TL ödülün sahibi oldu.







Roll Chicken Royalee

Sercan ERGÜN
İstanbul

Malzemeler:

Kereviz Peltesi İçin:
3 adet büyük boy kereviz
2 adet orta boy kuru soğan
2 diş sarımsak
750 gram süt
5 gram taze kekik
Sıvı yağ
Tuz, karabiber
Rulo Tavuk İçin:
6 adet kemiksiz açılmış tavuk but
750 gram ıspanak
1 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
Sıvı yağ
Tuz, karabiber
Mantar Ragu İçin:
750 gram mantar
2 adet kuru soğan
1 adet domates
2 diş sarımsak
Sıvı yağ
Tuz, karabiber
100 gram toz parmesan peyniri
Chedar Sos İçin:
400 gram chedar peyniri
100 gram krema
Taze kekik

Hazırlanışı:

Kereviz peltesi için; Tavada sıvı yağı ısıtıp doğranmış kuru soğan ve sarımsakları kavurun. Küp doğranmış kerevizleri ekleyip kavurmaya devam edin. En son sütü ekleyin. Kerevizler yumuşayana kadar pişirin. Kerevizi ocaktan alın, mikser yardımı ile püre haline gelene dek ezin. Tuzunu ve karabiberini ilave ederek tatlandırın. Kereviz pelteniz hazırdır.

Brokoli peltesi için; Tavada doğradığınız soğanı, sarımsakları ve zencefili kavurun. Tuzu ve karabiberi ekleyip tatlandırdıktan sonra ocaktan alın. Ayrı bir tencerede brokolileri diri kıvamda haşlayın. Daha sonra sarımsaklı zencefilli karışımla birleştirin. Mikserde azar azar krema ilave ederek püre haline getirin. Brokoli pelteniz hazırdır.

Tavuk rulo için; 1adet kemiksiz tavuk budunu streç içine koyup et döveceği ile genişletin. Üzerine tuzu ve karabiberi serpin. Dinlenmeye bırakın. Ayrı bir tencerede doğradığınız soğanı ve ıspanağı kavurun. Tuz ve karabiber ekleyerek tatlandırın. Tavuk budunu strecin içinden açın, üzerine kavurduğunuz ıspanakları yayın.

Mantar ragu için; Doğradığınız soğanı, sarımsağı ve mantarları tavada kavurun. İçine su ilave edip pişmeye bırakın. Koyulaşan suyunu yemeği süslerken kullanmak için ayrı bir yere ayırın. Pişmeye yakın domatesleri ekleyin. Birkaç kez karıştırıp rendelenmiş toz parmesanı ekleyerek bağlayın. Mantar ragu hazırdır.

Chedar sosu için; Peyniri tavada eritin. Taze kekikleri ilave edip karıştırın. Azar azar kremayı verin. Hazırladığınız lezzetleri dilerseniz yenilebilir çiçeklerle de süsleyerek servis tabağına istediğiniz şekilde yerleştirerek bütün bir hale getirin.





4 Kişilik

Pesto Sos Eşliğinde Kinoalı Tavuk Bohça

Meryem Nur BOZ

Konya

Malzemeler:

800 gram tavuk fileto (göğüs)
10 yemek kaşığı beyaz kinoa
1 çay bardağı zeytinyağı
3 adet kuru soğan
2 adet kırmızı kapya biber
1 adet yeşilbiber
1 adet sarı biber
3 diş sarımsak
6 adet kuru domates
3 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı acı biber salçası
Yarım demet maydanoz
2 adet limon
Tuz, karabiber, pul biber, kimyon, acı kırmızı toz biber
500 gram kaşar peyniri

Pesto Sos İçin:

1 demet taze fesleğen
1 demet roka
300 gram rendelenmiş parmesan peyniri
1 diş sarımsak
200 gram ceviz
1 su bardağı süt
6 yemek kaşığı zeytinyağı

Domates Sos İçin:

5 adet domates
1 diş sarımsak
100 gram tereyağı
6 adet kuşkonmaz, haşlanmış

Hazırlanışı:

Kinoaları haşlayın. Ayrı bir tavada yağı ısıtıp doğradığınız soğanı, küçük doğranmış limon parçalarını, domatesleri, ince kıyılmış sarımsakları, biberleri kavurun. Salçaları ekleyin. En son baharatını, doğranmış maydanozları ve haşladığınız kinoaları ilave edin. 10 dakika pişirin. Tavuk göğüs etlerini ince katmanlar halinde keserek dövün. Tuz ve karabiber serpip tatlandırın. Etleri küçük kek kalıplarına bohça olacak şekilde yerleştirin. İçlerine kinoalı karışımı paylaştırın ve üzerini yine tavuk etleriyle kapatın. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında, yarım saat kadar pişirin. Etler kızarmaya başlayınca üzerlerine kaşar serpin. Tekrar fırına verip kaşarları eritene kadar pişirmeye devam edin. Pesto sos ve domates sos eşliğinde servis edebilirsiniz.

Domates sos için; Tereyağını eritip kıyılmış sarımsakları ve küp doğranmış domatesleri kavurun. Sos haline gelene dek pişirin.

Pesto sos için; Tüm malzemeyi mutfak robotunda sos haline gelene dek ezin.



4 Kişilik

Greyfurt Soslu Patlıcanlı Tavuk

Tülay GÜNDOĞDU
İstanbul

Malzemeler:

1.5 kilo kemiksiz ızgaralık tavuk eti, çok küçük doğranmış
4 adet kemer patlıcan, uzunlamasına doğranmış
2 adet orta boy kuru soğan, doğranmış
2 adet çarliston biber, doğranmış
5 iri diş sarımsak, doğranmış
2 adet orta boy domates, rendelenmiş
2 tatlı kaşığı acı biber salçası
2 çay kaşığı köri
2 çay kaşığı kajun baharatı
3 çorba kaşığı pilavlık bulgur
5 çorba kaşığı zeytinyağı
1.5 çay bardağı vişne kurusu, suda biraz bekletilmiş
Tuz

Köftesi İçin:
800 gram tavuk kıyması (400 gram kemiksiz ızgaralık but, 400 gram göğüs eti karışımı)
1 adet büyük boy soğan, rendelenmiş
1.5 su bardağı tam buğday ekmek içi, çekilmiş
4 diş sarımsak, rendelenmiş
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber, taze çekilmiş
1 çay kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı kişniş
Tuz

Ayrıca:
Kızartmak için sıvı yağ
Köfteleri bulamak için un
5-6 adet kırmızı turp

Greyfurt Sosu İçin:
1,5 su bardağı kırmızı greyfurt suyu
1,5 çorba kaşığı tepeleme mısır nişastası
1,5 çorba kaşığı toz şeker
1/4 su bardağı su (gerekirse)

Hazırlanışı:

Büyük bir tavada zeytinyağında soğanı kavurun. İçine biberi ve sarımsakları ekleyin, birkaç dakika daha kavurun. Biber salçası ilave edip birkaç kez çevirin. Tavuk etlerini ekleyin. 10 dakika daha kavurun. En son domatesleri, vişneleri tuzu ve baharatını ilave edin. Ayrı bir tavada patlıcan dilimlerini hafif kızartın. Yuvarlak bir kek kalıbına kenarları dışarıya sarkacak şekilde yerleştirin. Hazırladığınız tavuklu harcın tamamını kalıbın içine döküp eşit olacak şekilde yayın. Patlıcan dilimleriyle üzerlerini kapatın. Büyük ve düz bir servis tabağına ters çevirerek aktarın.

Tavuk köftesi için; Tüm malzemeyi karıştırıp yoğurun. Köfte hamurundan küçük yuvarlak hamurlar elde edin. Köfte hamurlarını önce una bulayın, sonra da kızgın yağda kızartın.

Başka bir sos tenceresine sos malzemesini ilave edin. Yoğun bir sos elde edene dek pişirin.

Sosu pişirdikten sonra ocaktan alın, 5 dakika sonra patlıcanların üzerine dökün. Üzerlerine köfteleri dizin, aralarına dilimlenmiş turpları yerleştirin. Kalan köfteleri de kalıbın orta bölümüne doldurun. Dilimleyerek servis yapın.

YEMEK
ZEVKİ
**SAĞLIK
KÖŞESİ**



Özge ÖÇAL
Beslenme ve Diyet Uzmanı
Acıbadem Maslak Hastanesi

DOĞRU BESİNLERİ TERCİH EDEREK CİLDİNİZİ CANLI TUTUN...





Cilt sağlığımız aynı zamanda beslenmemizin aynasıdır. Sağlıklı ve dengeli beslenmek çok önemli. Bazı besinlerle de cilt onarımınızı artırabilirsiniz...

Havaların buz kestiği, yağışların etkisini artırdığı bu kasvetli kış günlerinin yıpratıcı etkilerinden özellikle de yüzümüzü korumamız çok zor oluyor. Üstelik bir de sıcak yaz günlerinde bilinçli davranmayıp güneşin zararlı ışınlarına yüzümüzü teslim ettiysek, yıpranma, kuruma, kırışıklıklar ve lekelenmeler derken cildimiz çok daha hızlı yaşlanabiliyor. Ancak yine de umutsuzluğa kapılmaya gerek yok. Acıbadem Maslak Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Öçal, sağlıklı ve dengeli beslenmeyle özellikle de cilt dostu besinler sayesinde cildi yeniden canlandırmanın mümkün olduğunu belirterek, "Cildimizde yıpranmanın hızla arttığı bugünlerde dışarıdan uygulanan dermokozmetik ürünlerden önce, doğanın mucizevi besinleriyle içeriden koruma başlatmalıyız. Cilt sağlığımız aynı zamanda beslenmemizin aynasıdır. Sağlıklı ve dengeli beslenmek çok önemli. Bazı besinlerle de cilt onarımınızı artırabilirsiniz" diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Öçal, kış soğuğunda cildimizi canlandırmaya katkı sağlayan 10 besini anlattı...

Su
Soğuk hava ne yazık ki su içme ihtiyacını azalttığından cildimiz, soğuk hava ve rüzgarın yanı sıra bir de yetersiz sıvı alımından dolayı kuruyor! Cildi nemlendirmeye önce içerden başlayın. Bunun için de, su içmek için susamayı beklemeyin. Cildin yeterli nemini sağlayabilmesi için her gün kilo başına 30 ml su içmeye özen gösterin. Örneğin 70 kg. olan bir kişi günde yaklaşık 2100 ml yani yaklaşık 2 litre su içmeli.

Somon
Somonun içerisinde bulunan astaxanthin cilt elastikiyetini artırırken, çizgilerin ertelenmesine yardımcı oluyor. Omega 3 ise yıpranan ve kuruyan cildin onarılmasını ve hücre zarı yapısının yenilenmesini sağlıyor. Üstelik cilt yenilenmesi ve doku onarımı için olmazsa olmaz bir bileşen olan kolajen dostu olarak öne çıkıyor. Haftada iki gün ızgara veya fırında somon tüketmeyi ihmal etmeyin.

Ispanak
A vitamini ciltte kırışıklık oluşumunu azaltmanın yanı sıra nem kaybını önlüyor. Bir insanın günlük 700-900 mikrogram A vitamini gereksinmesi



bulunuyor ki, bu gereksinmeyi karşılamak için günde 1 avuç kadar (yaklaşık yarım kase) ıspanak tüketin.

Avokado
Avokadonun içerdiği tekli doymamış yağ asitleri, cildin nemini korumada fayda sağlıyor. Bu sayede kırışıklık ve ince çizgi görünümünün oluşmasını geciktiriyor. Bunun yanı sıra içerdiği yağ asitleri sayesinde, cildin ihtiyaç duyduğu A ve E vitaminleri gibi yağda çözünen vitaminlerin emilimini artırarak cilt sağlığını destekliyor.

Bitter çikolata
Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Öçal, "Kakao atar damarları genişleterek cilde giden kan miktarını artırır ve bu sayede daha sağlıklı bir cilt görünümü sağlar. Ayrıca içerdiği flavonoidler sayesinde antioksidan kapasitesi yüksek bir besindir. Ancak yüzde 70 ve üzeri bitter çikolata tüketmeye dikkat edin. Günde 20 gram (4 kare büyüklüğünde) bitter çikolata tüketimi yeterlidir" diyor.

Yeşil çay
Yeşil çay içerisindeki antioksidanlar, ciltte kırışma ve yaşlanmaya neden olan serbest radikallerin oluşumuyla savaşarak cildi koruyor. Günde 2 fincan yeşil çay tüketmeyi ihmal etmeyin. Ancak yüksek tansiyon probleminiz varsa tüketmeden önce mutlaka doktorunuza danışın. Aksi halde tansiyonunuzun yükselmesine neden olabilir.

Ceviz, fındık, badem
E vitamini en önemli antioksidanlardan biri ve cildi zararlı UV ışınlarına karşı koruyucu özelliğe sahip. Ayrıca cildin nem dengesini korumasına da katkı sağlıyor. Badem ve fındık içeriğindeki E vitamini ve ceviz ise özellikle içerdiği Omega 3 sayesinde ciltte oluşan tahribatın onarılmasına ve cildin yenilenmesine destek oluyor. Her gün yaklaşık 1 çay bardağı karışık kavrulmamış ceviz-fındık -badem tüketmeye özen gösterin.

Kırmızı orman meyveleri
Antioksidan kapasiteleri en yüksek besinlerden olan böğürtlen, yaban mersini, ahududu gibi orman meyveleri, cildi serbest radikallerin zararlı etkilerinden koruyor ve bu sayede hücre zarı yapısını destekleyerek yaşlanmayı geciktiriyor. Günde 1 avuç kırmızı orman meyveleri tüketmeyi ihmal etmeyin!

Havuç
A vitamini sadece gözler için değil cilt için de elzem bir vitamin! Ayrıca havucun içeriğindeki retinoller, akne ve cilt lekeleri tedavisinde kullanılan başlıca bileşenlerden biri. Günde 1 adet havuç yiyerek cilt lekeleri ve sivilce oluşumu ile savaşabilirsiniz.

Limon
Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Öçal, "C vitamini bilinen en büyük antioksidanlardan biridir. Limon, greyfurt, portakal, kivi gibi C vitamini kaynakları hem yazın güneşin zararlı etkilerinin verdiği hasarı hem de UV ışınlarının oluşturabileceği cilt hasarlarını azaltmada etkilidir. Bu etkisini ise serbest radikallerden cildi koruyarak yapmaktadır. Ayrıca cildin elastik yapısının korunması ve cilt yenilenmesinde önemli olan kolajen yapımını destekleyerek, kırışıklık oluşumunu ve cildin yaşlanmasını geciktirir. Günde 75-90 mg C vitamini tüketmeye özen gösterin. Bunu 1 mandalina+ 1 limon veya 2 mandalina veya 1 mandalina+ 1 portakaldan sağlayabilirsiniz. Ayrıca gün içerisinde yiyeceğiniz taze sebze ve meyvelerin çoğu da C vitamini içermektedir" diyor.

Amaç baklavayı doğru anlatmak...

Gıda işinde kökeni 1960'lara dayanan Özsaygılı Ailesi'nin 2017 yılında duyurduğu SAYTAD markası baklava üretimi konusunda oldukça iddialı. Markanın öncelikli amacı Gaziantep'in milli lezzetlerinden baklavayı uluslararası platformlarda sahiplenmek ve bu lezzeti en doğru kaynaktan insanlara anlatmak...

Gaziantep'in tanınan ailelerinden Özsaygılı tarafından 2017 yılında kurulan SAYTAD, Gaziantep'in geleneksel baklavasını uluslararası platformda, milli tatlı kültürünü sahiplenerek anlatabilmeyi, yaşatabilmeyi hedefleyerek yola koyulmuş. SAYTAD, Gaziantep baklavasını bulunması zor olan hakiki tarifiyle doğrudan tüketiciye sunmayı hedefleyen, hammadde seçiminden, ürünün tüketim sürecine kadar her noktasında itinayla çalışan, kalite yönetimini kendine felsefe edinmiş bir marka. Hammaddeleri ülkenin çeşitli noktalarından gelen ürünlerin tümü günlük olarak merkezi İstanbul'da bulunan modern ve teknolojik tesislerde üretiliyor. Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi, Çevre Yönetim Sistemi, Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi ve Kalite Yönetim Sistemi sertifikalarına sahip olan SAYTAD, üretim tesislerinde öncelikli olarak son tüketicinin sağlığı ve gıda güvenliği gözetilerek ürünlerin tüketici ile buluşmasını amaçlıyor. Kalite yönetim sürekliliğinin



sağlanması için firmada çalışan tüm personel ile üretim için gelen tüm malzeme ve hammaddeler sürekli olarak denetimden geçiriliyor, aynı zamanda bu titiz çalışma sonucu üretilen tüm ürünlerin geleneksel yapısı korunuyor.

1 ton sütten 32 kg yağ...

"Baklavanın günümüzdeki halini almasında emek ve üretkenlik hikayesi, buğdayın una, unun da hamura dönüşmesi, hamurun el yordamı ile oklavalarda işlenmiş incecik yufkalar haline gelmesi, fıstık veya ceviz ile buluşarak fırında sevgi eşliğinde pişirilmesi baklavanın eşsiz tadını oluşturmaktadır" açıklamasında bulunan SAYTAD yetkilileri, üretimi yapılan baklava çeşitleri dışında, burma, kadayıf, katmer gibi diğer şerbetli tatlıları da fıstıklı veya cevizli seçenekleri ile ürettiklerini belirtiyorlar. Yine Gaziantep'e özel natürel Antep peyniri ve diğer lezzet unsuru etli ve sebzeli olarak üretimi yapılan börek çeşitleri de mevcut. Üretim için gereken en doğru malzemeyi temin ettiklerini, firma olarak bunun için bir sınır belirlemediklerinin altını çizen yetkililer, "Koyun sütünden üretilen ve 1 ton sütten 32 kilogram elde edilebilen, son derece sağlıklı olduğu bilinen sade yağ kullanılarak, Gaziantep'in en kaliteli boz fıstıklarını ve Çanakkale Yöremizin Cevizlerini ustalıkla işleyerek ürettiğimiz tüm tatlılarımızda hiçbir şekilde glikoz şurubu ve suni tatlandırıcılar kullanmamaktayız" şeklinde görüş belirttiler.

Pikan Ceviziyle Kaplı Kuzu Sırtı

Malzemeler:

Gremolata İçin Malzemeler:

100 gram panko
Yarım bağ maydanoz
2 gram deniz tuzu
200 gram kuzu sırtı
Tuz
40 gram pikan cevizi
2 gram sarımsak
5 ml zeytinyağı
2 gram füme paprika

Kuzu Sırtı İçin Malzemeler:

4 adet bebek havuç
4 adet Brüksel lahanası
Karabiber

Kuzu Öz Suyu İçin Malzemeler:

1 kilo kuzu kemiği
Defne yaprağı
Su
100 gram soğan
50 gram havuç
50 gram kereviz
10 gram domates salçası
Zeytinyağı
Tane Karabiber

1 Kişilik



Hazırlanışı:

Gremolata için; Panko, sarımsak, deniz tuzu, füme paprikayı harmanlayıp önceden ısıtılmış 160 dereceye ayarlı fırında 10 dakika pişirin. Karışımı fırından aldıktan sonra ılık haldeyken zeytinyağı ve maydanozu ekleyip karıştırın.
Kuzu sırtı için; Sırtı tuz ve karabiber ile tatlandırarak tavada mühürleyin. Arzu ettiğiniz pişme derecesine geldiğinde pikan cevizi ve gremolata ile kaplayın. Bebek havuç ve Brüksel lahanasını kaynar suda haşlayarak buzlu soğuk suya alın. En son tavada soteleyip kuzunun yanında servis edin.
Kuzu öz suyu için; Kemikleri 200 dereceye ayarlı fırında renk alana kadar bekletin. Sebzeleri soteledikten sonra domates salçası ve kemikleri ekleyin. Ardından baharatlarla tatlandırın ve 2 litre su ilave edin. 3 saat boyunca kaynamaya bıraktığınız kemikleri süzün ve suyunu ayırın.
En son servis esnasında ısıtıp kuzunun yanında servis edin.

**Ayın parlayan yıldızı...*

Tatlı Burger

Malzemeler:
Hamur:
450 g (4-4,5 su bardağı) un
1 paket Dr. Oetker Instant Maya
1 tatlı kaşığı mahlep
Yarım çay bardağı toz şeker
125 g yumuşak margarin
1 yumurta akı
200 ml (1 su bardağı) ılık süt
120 g (1 su bardağı) çekirdeksiz kuru üzüm
Dolgu:
2 adet armut
200 ml (1 su bardağı) su
1 yemek kaşığı toz şeker
2 adet portakal
2 paket Dr. Oetker Kuvertür
75 g (1,5 çay bardağı) fındık kırığı
8 tatlı kaşığı fıstık ezmesi
2 paket Dr. Oetker Hazır Böğürtlenli Sos
Üzeri için:
1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı süt
1 yemek kaşığı susam

Hazırlanışı:
Unu derin bir kaba alın. Mayayı ilave edip kaşık ile karıştırın. Mahlep, toz şeker, margarin, yumurta akı ve ılık sütü ilave edip yumuşak ele yapışmayan bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Üzerini kapatıp 40-50 dakika bekletin.

Armutların kabuğunu soymadan ince yuvarlak dilimler şeklinde kesin. Su ve toz şekeri bir tencereye alın. Armut dilimlerini ekleyin ve kısık ateşte yumuşayıncaya kadar yaklaşık 5-10 dakika kaynatın.

Portakalların kabuklarını soyun. Dilimlere ayırıp zarlarını soyun ve küçük küpler şeklinde dilimleyin. Kuvertürleri benmari yöntemi ile eritin. Fındık kırığı ve hazırladığınız portakalları ekleyip kaşık ile



karıştırın. Bekletmeden pişirme kağıdı üzerine 8 cm çapında 8 adet daire yapın. Buzdolabında bekletin.

Mayalanan hamuru tezgaha alın, kuru üzümleri ilave edin ve kısa bir süre yoğurun. 8 eşit parçaya bölün, her birini eliniz ile kuru üzümler hamurun iç kısmında kalacak şekilde yuvarlayın. Fırın tepsisine sıralayın, üzerlerini kapatın ve 10-15 dakika bekletin.

Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Yumurta sarısını süt ile karıştırıp hamurların üzerine sürün. Üzerlerine susam serpin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 20-25 dakika

Fırından çıkarın ve üzerlerini mutfak bezi ile örterek soğumaya bırakın.

Soğuyan hamburger ekmeklerini enlemesine ikiye kesin. Alt kısımlarına birer tatlı kaşığı fıstık ezmesi sürün.

Hazırladığınız portakallı çikolataları üzerine yerleştirin. Üzerlerine üçer dilim armut koyun ve böğürtlenli sos dökün. Üst ekmekleri kapatıp servis yapın.



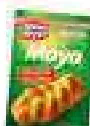


Avokadolu Yumurtalı Bazlama

Malzemeler:
Hamur:
450 g (4-4,5 su bardağı) un
1 paket Dr. Oetker Instant Maya
1 çay kaşığı tuz
2 yemek kaşığı sıvı yağ
300 ml (1,5 su bardağı) ılık süt
Sürmek için:
50 ml (yarım çay bardağı) sıvı yağ
Üzeri için:
2 adet avokado
2-3 tutam karabiber
3 tutam tuz
2 yemek kaşığı limon suyu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
5 yumurta
1 yemek kaşığı tereyağı

Hazırlanışı:
Unu derin bir kaba eleyip mayayı ilave edin ve kaşık ile karıştırın. Üzerine tuz, sıvı yağ ve ılık sütü ilave edip iyice yoğurun. Üzerini kapatıp ılık ortamda 40 dakika bekletin.

Hamuru kısa bir süre yoğurun ve 5 eşit parçaya bölün. Hamurlardan birini tezgahın üzerine alın. Üzerine 1 tatlı kaşığı sıvı yağ gezdirin ve eliniz ile bastırarak 20 cm çapında açın. Hamuru rulo şeklinde sarın. Bu ruloyu kendi etrafında çevirerek dolayıp çörek şekline getirin. Eliniz ile üzerine hafifçe bastırarak biraz inceltin. Diğer hamurları da aynı şekilde hazırlayın. Hafif yağlanmış tavayı orta ateşte ısıtıp açtığınız hamuru koyun. Arkalı önlü pembeleşinceye kadar pişirin. Pişirdiğiniz bazlamayı servis tabağına alıp üzerine fırça ile sıvı yağ sürün. Kalan hamurları da aynı şekilde pişirin.



Avokadoları soyup püre haline getirin. Üzerine karabiber, tuz, limon suyu ve zeytinyağını ekleyip karıştırın. Bazlamaları tek tek servis tabaklarına alıp üzerlerine avokado karışımını yayın. Tavaya bir miktar tereyağı koyup ısıtın. Üzerine yumurtanın sarısını dağıtmadan kırıp pişirin. Spatula ile dikkatlice alıp bazlamanın üzerindeki avokado püresinin üzerine yerleştirin. Diğer yumurtaları da aynı şekilde hazırlayıp ılık olarak servis yapın.



